**Питание**

**ПИТАНИЕ** – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное, нездоровое питание, выражающееся как в недостаточном, так и чрезмерном потреблении пищи, может служить причиной развития хронических заболеваний, приобретающих характер эпидемии и ставших за последние десятилетия основной причиной потери трудоспособности населения земного шара.

**Что такое  здоровое питание?**

Это - разнообразие продуктов, сбалансированный рацион, вкусно, полезно для всех

**Основные принципы  здорового питания:**

* Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство из них должно быть растительного, а не животного происхождения.
* Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться неск. раз в день.
* Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты
* Контролируйте поступление жира с пищей, и заменяйте животный мир на растительный.
* Заменяйте жирное мясо на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.
* Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты с низким содержание жира и соли
* Выбирайте продукты с низким содержанием сахара, ограничивайте количество сладостей.
* Ешьте меньше соли. Общее количество в пище не должно превышать чайной ложки - 6г в день. Употребляйте йодированную соль.
* Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи или кипячение уменьшат содержание жира, масла, соли и сахара.

**Почему важно правильно питаться?**

* Потому что это дает возможность:
* предупредить и уменьшить риск возникновения хронических заболеваний,
* сохранить здоровье и привлекательную внешность,
* оставаться стройным и молодым
* быть физически и духовно активным