**Памятка**

**Здоровое питание – залог здоровья!**

Здоровое питание – это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак. Здоровое питание на протяжении всей жизни - важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также, непременное условие достижения активного долголетия.  
Сегодня люди потребляют избыточное количество продуктов с высоким содержанием калорий, жиров, свободных сахаров и соли, и в то же время, очень мало фруктов, овощей и других видов клетчатки, таких как цельные злаки.  
Несколько основных правил здорового питания:

1. Используйте в своем рационе разнообразную пищу.  
2. Питаться нужно регулярно, есть небольшими порциями, не реже четырех раз в день и тщательно пережевывая.  
3. Попробуйте принимать пищу, каждый день в одно и то же время.  
4. Постарайтесь ограничить потребление соли. Вместо обычной соли используйте йодированную.  
5. Потребление сахара также лучше ограничить. В некоторых случаях сахар можно заменить медом.

6. В течение дня старайтесь пить побольше чистой воды. Оптимальным, считается, выпивать около 2-х литров чистой негазированной воды в сутки.  
7. Ешьте больше свежих овощей и фруктов.  
8. Здоровое питание - это отказ от модифицированных продуктов. Их употребление приводит к возникновению онкологических и нервных заболеваний, а также к необратимым изменениям иммунной системы человека. Дешевые сосиски, сардельки, колбасы могут содержать модифицированные продукты. Не стоит покупать продукты с маркировкой ГМИ (генетически модифицированный источник).  
9 Пища, которую организм не переваривает, съедает того, кто её съел. Поэтому ешь в меру.  
10. Кушать не позже, чем за четыре часа до сна.  
11. Откажитесь от вредных привычек.  
Здоровое питание не допускает алкогольных напитков.  
Здоровое питание – это ограничение жиров, соли и легкоусвояемых углеводов, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса. Правильное питание может стать для вас решением многих проблем, связанных со здоровьем, как физическим, так и психологическим. Да, за нарушение правил и принципов здорового питания Вас никто не осудит и, тем более не накажет, но помните, что за беспорядочное несбалансированное питание рано или поздно придется расплачиваться Вашим здоровьем.  
Здоровое питание - путь к красоте, здоровью и долголетию.  
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!