

**Внимательно прочтите эту памятку  
и сделайте выбор в пользу правильного питания!**

В рацион питания нужно включать все основные группы продуктов: мясо и мясопродукты, рыба и рыбопродукты, молоко и молочнокислые продукты, яйца, пищевые жиры, овощи, фрукты, хлеб, крупы, макаронные изделия, бобовые, сахар и кондитерские изделия.

**Пирамида питания**



Важный фактор правильного питания - режим, который включает в себя кратность и время приема пищи в течение суток, распределение суточного рациона между завтраком, обедом, полдником и ужином. Рациональный прием пищи 4 раза в день с промежутками в 3,5-4 часа.

Промежуток между ужином и завтраком (ночной промежуток) составляет около 12 часов.

Нужно стараться есть в одно и то же время. Организм как бы привыкает к определенному режиму, и тогда пища лучше усваивается.

Булочек и сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте. В этой пище много углеводов, излишки которых организм превращает в жир и запасает под кожей.

Ежедневно необходимо пить полезные напитки до 2-х литров.



**Будьте здоровыми!**

**Становитесь здоровыми!**

**Оставайтесь здоровыми!**