

ТУУРА ТАМАКТАНУУ ДЕН СООЛУКТУН БУЛАГЫ ЗДОРОВОЕ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ УСПЕШНОЙ ДОЛГОЙ ЖИЗНИ!

В питание надо вносить разнообразие. Пища должна быть разнообразной. Еда должна быть полезной. Тщательно пережевывать пищу. Есть 3-4 раза в день. Не есть перед сном. Не есть слишком жареного и острого. Не есть алкоголь. Меню есть сбалансированное. Не перекусывать чипсами и сухариками. Кровать лучше возвысить.

Важными составляющими здорового питания являются:
- разнообразие продуктов питания (зерновые, овощи, фрукты, молочные продукты, белковые продукты);
- регулярность питания (3-4 раза в день);
- умеренность в еде (не переедать);
- употребление достаточного количества воды (1,5-2 литра в день);
- ограничение употребления соли, сахара, жиров, алкоголя, кофеина, никотина.

