

Начните с малого и эти двенадцать пунктов помогут вам в организации правильного питания для Вас и вашей семьи.

Да, и приступите к данным рекомендациям прямо сейчас, а не с понедельника.

**Филиал ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Ленинградской области в Бокситогорском
районе»**

**Пункт информирования и консультирования
граждан по вопросам защиты прав потребителей**

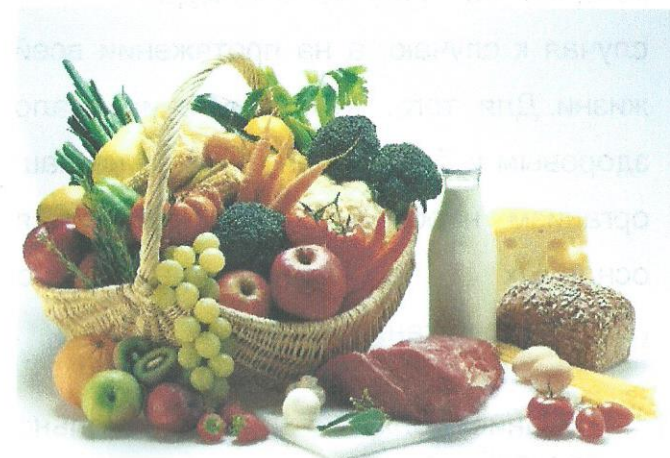
**Ленинградская область, г. Бокситогорск,
ул.Комсомольская д. 28, каб. 19
тел. 8 (81366) 205-71**

**e-mail: fguz.boksitogorsk@yandex.ru
сайт: www.boksses.ru**



- Консультационные услуги по вопросам защиты прав потребителей.
- Составление исков, претензий, иных документов по вопросам потребительского законодательства;
- Досудебная и судебная подготовка документов.
- Проведение обучающих семинаров для физических и юридических лиц по вопросам потребительского законодательства

ПАМЯТКА ПОТРЕБИТЕЛЮ




Правила здорового питания.

**Филиал ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Ленинградской области в
Бокситогорском районе»**

2016

Здоровое питание — это питание, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность человека и способствует укреплению здоровья и уменьшает риск всевозможных заболеваний. А еще - это образ жизни, который необходимо соблюдать не от случая к случаю, а на протяжении всей жизни. Для того, чтобы питание стало здоровым и благотворно влияло на наш организм необходимо придерживаться основных правил правильного (здорового питания). Итак,


1. Питание должно быть максимально разнообразным.
2. Есть следует 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время.
3. При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие как хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель, овощи, фрукты.
4. Хлеб и хлебобулочные изделия должны быть из муки грубого помола и муки, обогащенной микронутриентами.
5. Ежедневно в рационе должны быть молоко и молочнокислые



продукты, отдавать предпочтение стоит продуктам с малым содержанием жира, с наличием добавок, таких как бифидобактерии (бифидокефир, биопростокваша и др.), витаминов и микроэлементов. Минимум 2 раза в неделю необходимо есть натуральный творог.

6. Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира, в т.ч. высококалорийные колбасные изделия, на тощие сорта мяса, рыбу, птицу, яйца и бобовые.
7. Каждый день необходимо есть большое количество овощей, фруктов, соков, желательно 3-5 разных цветов. Каждому цвету соответствует определенный набор полезных компонентов.
8. Рекомендуется ограничить количество употребляемой соли. Следует употреблять только йодированную соль, досаливая ею пищу после приготовления.
9. Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчупы.
10. Ограничить употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков.
11. Следует отдавать предпочтение блюдам, приготовленным на пару,

отварным, запеченным кулинарным изделиям.

12. Не употреблять натуральный кофе, энергетические напитки, пиво и алкогольные напитки.

Полноценное питание может быть из обычных, недорогих продуктов, но разнообразных, правильно подобранных и приготовленных.

И, конечно же, кушайте с удовольствием!

Сервировка стола способствует хорошему настроению, создавая приятную атмосферу. Ну, а если речь идёт о романтическом ужине со свечами, она просто необходима.

И ещё:

- никогда не читайте во время еды,
- не работайте с компьютером,
- не смотрите телевизор, ведь при этом обычно незаметно съедается больше, чем нужно.

Помните, что правильное (здоровое) питание поможет Вам ещё долго сохранить молодость, красоту, ясность ума, способность противостоять неудачам в жизни!