

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

Как правильно питаться? Здоровое питание.

Правильное питание – один из важнейших секретов долгой и гармоничной жизни.

Правильное питание значит **сбалансированное**

питание. В рацион должны входить все компоненты: белки, жиры, углеводы, витамины, клетчатка, вода, микроэлементы.



«Атрибутами» правильного питания являются овощи и фрукты. Свежевыжатые соки, выпитые натощак утром, могут стать легким завтраком, а также зарядят вас энергией на весь день. Они оказывают благотворное влияние на пищеварительную систему и мягко очищают организм от шлаков.

Мясные и молочные продукты способствуют насыщению организма белками, кальцием, витаминами группы В. Морепродукты и рыба снабжают нас Омега-3 жирными кислотами, тем самым они полезны для работы мозга, а значит и организма в целом. Из рыбы наибольшей пользой обладают форель и семга.



Нельзя забывать о десертах. Из сладких блюд предпочтительнее фруктовый салат, заправленный йогуртом, свежая выпечка и шоколад. В шоколаде содержится витамин Е, который нейтрализует свободные радикалы, а также теобромин и фенилэтиламин, которые обладают тонизирующим эффектом и работают в качестве антидепрессантов.

Среди продуктов, которые стимулируют работу мозга, следует выделить грецкие орехи, шоколад, чернику, авокадо, яйца и морепродукты. Они обязательно должны находиться в рационе у людей, работающих в интеллектуальной сфере, а также школьников и студентов.



Питайтесь вкусно и полезно и будьте здоровы!