

Полезные советы

- Начните день со здорового завтрака: овсянка, йогурт или смузи – отличный выбор!
- Потребляйте сезонные фрукты и овощи – они более насыщены полезными веществами.
- Экспериментируйте с новыми рецептами и продуктами, чтобы сделать питание интересным и разнообразным.
- Ограничьте потребление фаст-фуда и сладостей – выбирайте полезные перекусы, такие как орехи, семена и сушеные фрукты.



- Следует отдавать предпочтение приготовлению продуктов на пару.
- На время еды нужно отложить все дела на непродолжительное время. Перекусы на ходу очень вредны.

Здоровое питание – это не только модный тренд, но и жизненная необходимость. Позаботьтесь о своем рационе, и ваше тело скажет вам «Спасибо!»

Приходите к нам в библиотеку за книгами по здоровому питанию и сделайте свой шаг к здоровью!

Брэгг – система питания / под ред. С. Перова [Текст] . – Москва : Яуза : Эксмо-Пресс , 2001. – 256 с.

Смолянский, Борис Леонидович.

Справочник по лечебному питанию для диетсестёр и поваров [Текст] / Б. Л. Смолянский, Ж. И. Абрамова. – 2-е изд., стереотип. – Ленинград : Медицина, 1985. – 302, [1] с.

Чудо-кефир. Эликсир здоровья, стройности, красоты [Текст] / [сост. Т. В. Гитун] . - Москва : Мир книги, 2007. – 191 с.

КОНТАКТЫ

Наш адрес: ул. Школьная, 47

Телефон: 7-45-56, сот. 8 922 906 27 50



Составитель: методист Кашина О.В.

МБУК «Вятскополянская ГЦБС»
Центральная городская библиотека

16+

«Правила здорового питания»

16 октября

Всемирный день здорового питания



Вятские Поляны
2025

16 октября мы отмечаем **Всемирный день здорового питания**. Эта дата была установлена по инициативе Организации Объединенных Наций и Всемирной организации здравоохранения в 1979 году.

Этот день напоминает нам о важности правильного питания для поддержания здоровья и благополучия.

В организме человека нет практически ни одного органа и системы, нормальная жизнедеятельность которых не зависела бы от питания. Пословица гласит: «Ты то, что ты ешь».



(тарелка здорового питания)

Несбалансированный рацион питания способствует появлению избыточного веса и ожирения. По данным ВОЗ в мире количество людей страдающих ожирением превысило 2,3 миллиарда человек.



Почему важно правильно питаться?

- **Поддержание здоровья:** Правильное питание помогает предотвратить множество заболеваний, включая сахарный диабет, сердечно - сосудистые болезни и ожирение.
- **Энергия и работоспособность:** Здоровая диета обеспечивает организм всем необходимым для активной жизни и высокой продуктивности.
- **Эмоциональное состояние:** Связь между питанием и настроением уже давно доказана – правильные продукты способны улучшить психоэмоциональное состояние.



Основные принципы здорового питания:

1. **Разнообразие:** Включайте в рацион продукты разных групп – фрукты, овощи, злаки, белки и молочные продукты.
2. **Баланс:** Соблюдайте пропорции между углеводами, белками и жирами. Разумная порция – залог здоровья.
3. **Натуральность:** Выбирайте свежие и минимально обработанные продукты. Избегайте трансжиров, избыточного количества сахара и соли.
4. **Регулярность:** Старайтесь питаться 4-5 раз в день небольшими порциями.
5. **Гидратация:** Не забывайте пить достаточное количество воды – для взрослого человека это минимум 1,5 – 2 литра в день.
6. **Уважайте свои сигналы голода:** Учитесь прислушиваться к своему организму и ешьте, когда вы голодны, а не из-за скуки или стресса.

