

Министерство здравоохранения  
Республики Беларусь

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня

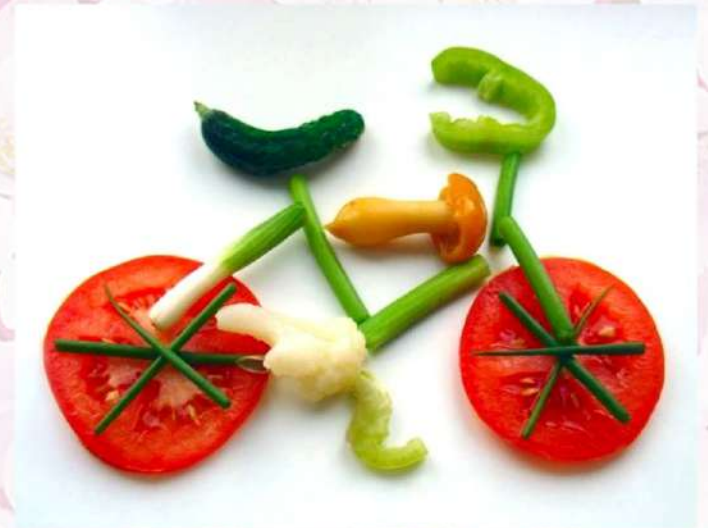


электромагнитные  
поля



хорошее  
настроение

# Правила здорового образа жизни



2010

Отпечатано на ГОУПП «Слонимская типография».  
Ул. Хлопина, 16, 231800, г. Слоним, Гродненская обл., Республика Беларусь.  
285 т, 200 з, 2454 2010 г. ЛП № 02330/0150493 от 11.03.2009.

**Здоровье** – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих.

Самым важным пунктом здорового питания является его разнообразие. Это значит, что нельзя исключать никакую группу продуктов из своего меню. Достаточно лишь соблюдать баланс, потребляя продукты из разных групп в правильной пропорции. Составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.



**Первый закон** – равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, – мы полнеем.

**Второй закон** – соответствие химического рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах.

Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

#### **РАЦИОН ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА СОСТОИТ ИЗ ПЯТИ ОСНОВНЫХ ГРУПП ПРОДУКТОВ:**

**1. Фрукты и овощи.** Продукты из этой группы должны занимать не менее 1/3 дневного рациона. Их можно употреблять в каждый прием пищи, а также они являются идеальным вариантом перекуса. Ежедневно нужно употреблять не менее 5-ти порций овощей и фруктов.

**2. Хлеб, картошка, макароны, рис, гречка.** Эта группа продуктов должна составлять 1/3 дневного рациона. Эти продукты содержат так называемые сложные и крахмалистые углеводы – основной источник питательных веществ для клеток нашего тела.

**3. Молоко и молочные продукты.** Употреблять молочные продукты нужно нечасто из-за высокого содержания в них насыщенных жиров.

**4. Мясо, яйца, рыба.** Продукты в этой группе включают в себя источник белка, как животного, так и растительного происхождения. Белок незаменим для нас, так как он является строительным материалом для клеток нашего тела, он нужен для производства кровяных телец и образования гормонов и антител.

**5. Продукты/напитки с высоким содержанием жира или сахара.** Продукты из этой группы должны занимать самую меньшую часть нашего ежедневного рациона.

#### **КАК ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО?**

- ➔ Ешь разнообразную пищу, чтобы получать все необходимые элементы.
- ➔ Слишком мало или слишком много – одинаково плохо, необходимо соблюдать баланс.
- ➔ Подбирай свой рацион индивидуально для себя, исходя из своих собственных потребностей и физической активности.