***ПАМЯТКА***

***Какими правилами следует руководствоваться при составлении меню:***

Разнообразить пищу, соблюдая во всём умеренность;

Ежедневно включать в рацион овощи и фрукты в свежем, сушёном, замороженном и консервированном виде;

Использовать при приготовлении пищи растительные масла;

Использовать молочнокислые продукты, квашеные овощи;

Включать в рацион рыбу и морепродукты;

Не пренебрегать хлебом из муки грубых сортов, цельнозерновым хлебом, не заменять их изделиями из пшеничной муки высшего сорта.

**Правила питания.**

1. Питаться разнообразно.

Если пища включает яйца., молоко творог, овощи фрукты, каши, хлеб, то

организм получит все необходимое без ваших усилий.

2. Питаться регулярно.

Вашему организму совсем небезразлично, когда получить пищу: через три часа

или через десять. Когда с утра чай с бутербродом, а весь день пирожки, то ужин

превращается в обед, а ужинают ночью. Есть надо четыре раза в день, не позднее,

чем за 1,5-2 часа до сна, а перед сном выпить сок, кефир.

3. Не будьте жадны в еде.

Лишние килограммы появляются от переедания, это риск развития разных

заболеваний.

Вы можете сами проверить соответствие вашего веса и роста по формуле

Масса тела (в кг 50+ 0,75\*(Т - 150) + (А-20):4

Т — рост в см

А—возраст в годах

ИСТОЧНИК: <https://infourok.ru/pamyatki-kak-pravilno-pitatsya-440049.html>