

# ПРИВЫЧКИ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ

#Ты СИЛЬНЕЕ  
МИНЗДРАВ  
УТВЕРЖДАЕТ

8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

ПО РЕШЕНИЮ  
ПРЕЗИДЕНТА

## ЕСТЬ МЫСЛИ, КЕМ ТЫ СОБИРАЕШЬСЯ СТАТЬ?

Расскажем, какие продукты  
для этого необходимы

«« РЕЖИССЕР »»»

Источник: Национальный проект РФ «Думай, что ешь»  
ссылка <https://xn--80aapampemcchfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/%D0%B4%D1%83%D0%BC%D0%B0%D0%B9%D1%87%D1%82%D0%BE%D0%B5%D1%88%D1%8C/>

# Ешь чаще

Ты быстро растешь и тратишь много энергии на учебу, спорт и общение с друзьями. Подзаряжайся вовремя – ешь 4-5 раз в день, тогда не будешь голодным и не съешь лишнего. Завтрак, обед и ужин – это база. Между делом организуй себе один-два перекуса – яблоко, апельсин или небольшой бутерброд с цельнозерновым хлебом, листом салата и кусочком индейки помогут не отвлекаться на мысли о еде.



# Ешь разнообразнее

**Каждый день меняешь одежду? Разнообразие нужно и в твоей тарелке. В курице много белка, а в говядине – железа, бананы богаты калием, а петрушка и апельсины – витамином С. Не забывай про рыбу, яйца, красные и оранжевые овощи и фрукты, салат и зелень. Еда, как и жизнь, не должна быть скучной.**



# Стартовый сытым

**Завтракай каждый день, чтобы энергии хватило до вечера. На уроках ты будешь соображать и работать, а не слушать, как бурчит у тебя в животе. Какими бы сытными и полезными не были твои обед и ужин, без завтрака питательных веществ будет не хватать.**

**С голоду начинаешь перекусывать чем попало. Осторожно – так вместо энергии можно получить лишний вес.**



# **Ешь с удовольствием**

**Не съешь салфетку вместо котлеты, залипая в мобильный. Просто отложи телефон и позволь себе поесть с удовольствием. Почувствуй разницу: ты видишь, что ты ешь, чувствуешь вкус и запах и сможешь остановиться, когда наешься. Больше радости и энергии, никакого лишнего веса.**



# **Ешь с удовольствием**

**Не съешь салфетку вместо котлеты, заливая  
в мобильный. Просто отложи телефон и позволь себе  
поесть с удовольствием. Почувствуй разницу:  
ты видишь, что ты ешь, чувствуешь вкус и запах  
и сможешь остановиться, когда наешься. Больше  
радости и энергии, никакого лишнего веса.**



# **Ешь с удовольствием**

**Не съешь салфетку вместо котлеты, залипая в мобильный. Просто отложи телефон и позволь себе поесть с удовольствием. Почувствуй разницу: ты видишь, что ты ешь, чувствуешь вкус и запах и сможешь остановиться, когда наешься. Больше радости и энергии, никакого лишнего веса.**



# **Углеводы быстрые и медленные**

**Вот парадокс – хочешь быть быстрым, налегай на медленные углеводы. И наоборот – быстрые углеводы дают лишний вес и почти никакой энергии. В тортах, конфетах и сладкой газировке много быстрых углеводов. Сладкое сразу насыщает, но чувство голода быстро возвращается. Медленные углеводы дают энергию надолго.**



# Порядок Внутри и снаружи

**Чтобы быть чистым снаружи, надо принять душ. А что насчет богатого внутреннего мира твоего организма?**

**Вымести все лишнее и навести чистоту – дело клетчатки. Она помогает усваиваться питательным веществам, создает чувство сытости, а потом удаляется, оставляя полный порядок. Бонус – стабильный вес. Клетчатки много в овощах, фруктах, ягодах и зелени.**



# Порядок Внутри и снаружи

**Чтобы быть чистым снаружи, надо принять душ. А что насчет богатого внутреннего мира твоего организма?**

**Вымести все лишнее и навести чистоту – дело клетчатки. Она помогает усваиваться питательным веществам, создает чувство сытости, а потом удаляется, оставляя полный порядок. Бонус – стабильный вес. Клетчатки много в овощах, фруктах, ягодах и зелени.**



# Погумал и поел

**Если отвечать на уроках, не гумая, получится быстрее. Ты же так не делаешь? Если съесть картошку-фри или батончик, а не пойти в столовую обедать – тоже получится быстрее. Делаешь так иногда? Ты вроде поел, но твой организм ничего не получил, только много (слишком) калорий. Плюс газировка – кило сахара и агрессия в твоём желудке. Погумай, и не лишай себя полноценного здорового обеда – суп, второе и компот.**



# Водоразбор

**Кто же не знает, что человек на 80% состоит из воды, но мало кто помнит, что запасы надо пополнять. Когда твоему организму не хватает воды, начинаешь хуже соображать, может заболеть голова или одолеть сонливость. Иногда жажду путают с голодом. Чтобы этого не произошло, пей обычную воду.**



# Опять за сладкое

**Иногда очень хочется наестся конфет или смети половину торта? Сладкое – простой способ почувствовать себя сытым и счастливым. И все бы хорошо, но сахар провоцирует ожирение, диабет и болезни сердца. Если батончик мерещится между завтраком и обедом – перекусывай фруктами. Если тебе грустно – съешь кусочек горького шоколада, а лучше пообщайся с другом.**



# Спокойного сна

**Ужин, съеденный меньше, чем за 3 часа до сна, перестает быть полезным. И вот почему. Весь день, пока ты активен, организм работает, усваивая пищу, главный источник энергии. Вечером активность снижается, а ночью включается режим отдыха. Поздний ужин – ненужные калории, которые организм отложит про запас – в жир. А еще еда в желудке мешает уснуть.**



# Смывайся

**Никто не станет облизывать руки после прогулки или грызть яблоко, поваляв его по земле. Но чем лучше съестть немытый фрукт или приняться за обед, забыв помыть руки? Именно так выглядит переселение неизвестных микроскопических существ внутрь своего организма.**

**В этой компании наверняка есть болезнетворные бактерии и вирусы. Пусть смываются.**



# Один из трех

**Белки, жиры, углеводы – и кто тут главный? Если уж и выбирать, то белок. Из него «построено» человеческое тело. Кости и мышцы, Волосы и ногти состоят из белка. Ты растешь, поэтому тебе белка нужно больше, чем уже Взрослому человеку. Особенно, если занимаешься спортом. Больше всего белка содержится в мясе, рыбе, яйцах и твороге, а также в горохе и фасоли. Следи, чтобы белковые продукты были в твоем ежедневном меню.**

