



ТЕМА 5

Как да се храним правилно?



Правилното хранене означава да приемаме пълноценна и балансирана храна, т.е. хранителните вещества в нея да са в подходящи количества и съотношения според нуждите на организма. Важно е и храната да се приема редовно – три пъти на ден в определени часове, с две малки закуски между основните храненияя.

Хранителни групи

Хранителните продукти се делят на пет основни групи

1. Хляб (без белия), картофи, ориз, макаронени изделия и зърнени закуски
2. Плодове и зеленчуци – пресни, замразени, изсушени и консервирани
3. Месо, риба, яйца, ядки, бобови храни
4. Мляко, сирене, кисело мляко
5. Храни с прекомерно количество мазнини и захар



Храна и порастване

Пълноценната и балансирана храна ни предпазва и от затлъстяване, и от недостиг на хранителни вещества, което води до честа умора и различни заболявания. В периода на усилен растеж е много важно да приемате балансирана и разнообразна храна, защото тялото ви има нужда допълнителна енергия и градивни материали за растежа. Ако се храните правилно, ще бъдете по-устойчиви към различни заболявания, ще се чувствате енергични и дееспособни, а косата и кожата ще са по-красиви.