

Нашата цел, е да запознаем  
учениците с важността и  
предимствата на здравословното  
хранене.

Това, което прави всяко едно хранене, наистина здравословно е съдържанието на витамини и минерали.

Затова винаги, добавяйте към порцията си поне един вид зеленчук като гарнитура.

Избягвайте топлинната обработка на зеленчуците, по-добре ги консумирайте в свеж вид като салата, защото по този начин запазвате повече от полезните вещества. НЕ подценявайте тяхната важност и ще видите резултата.



**1. Разнообразие при избора на хранителни продукти**

-Белтъци, мазнини (в ограничени количества), въглехидрати, витамини, минерални соли и води...

**2. Достатъчно белтъци** (по-големи количества, се съдържат в: )

-Млякото, рибата, месата, яйцата, житните и бобовите растения.

**3. По-малки количества храна, но по-често.**

**4. Мазнините да се поддържат в определени граници.**

Здравето, красотата и жизнеността, са най-голямото богатство, което човек притежава. В хода на осъзнатия си живот, човек сам гради или руши здравето си.

Балансираното, умерено хранене, достатъчният сън и позитивното мислене поддържат здравето и младостта.

Основен фактор, от който зависи, човешкото съществуване е храненето. Умереността е важно правило за рационалното хранене.

**5. Ограничени количества захар и захарни изделия.**

**6. Консумирайте всеки ден - сурови плодове, зеленчуци и пълнозърнести продукти.**

**7.Правилна обработка на храната.**

**8.Ограничена консумация на алкохол.**