

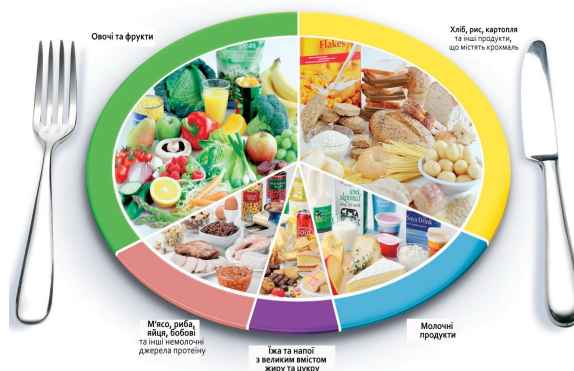
## 18 принципів здорового харчування

1. Людину живить не те, що вона з'їла, а те, що засвоїлося.
2. Один з найважливіших принципів – ретельне пережовування.
3. Їжа повинна бути смачною!
4. Снідайте фруктами.
5. Вживайте їжу не пізніше як 2 години до сну.
6. Не вживайте шкідливих продуктів.
7. Їжте фрукти, овочі, злаки, зелень.
8. Харчуйтеся різноманітно.
9. Готуйте їжу з любов'ю.
10. Їжа повинна бути свіжою.
11. Уникайте смаженого.
12. Уникайте контрастних температур за один прийом їжі.
13. Вживайте рослинні продукти відповідно до сезону.
14. Не переїдайтеся.
15. Не беріться одразу після їжі за роботу.
16. Вживайте менше супів.
17. Не пийте під час вживання їжі.
18. Ви самі є найкращим суддею щодо їжі та напоїв, які споживаєте



### Тарілка здорового харчування

Використуйте цю діаграму для формування правильного балансу харчування. Тут показано скільки Вашого раціону повинно бути з кожної групи продуктів.



ЗДОРОВИМ БУДЬ

## ЗДОРОВИМ БУДЬ



**Зміцніли нерви, сильне серце!  
Водиця з чистого озера.  
І кров пульсує без перерви,  
Наклала veto на консерви,  
Не варто кушати й бичків,  
Ковбас, кільки, окорочків.  
Прийшов на зміну їм салат,  
Банани яблука, томат,  
Капуста, морква, огірки -  
То шлунку всі рятівники.  
На благо їжа Гіппократа,  
Покиньте царство хімікатів!**

Тел. 0677783449

## Здорове харчування — запорака здоров'я

«Свою хворобу шукай на дні тарілки!».



Здорове харчування — один із фундаментальних факторів, що підтримують здоров'я і настрої людини протягом усього життя. За

даними вітчизняних фізіологів (Зубар Н.М., Рудь Ю.В.) здоров'я на 40–45% залежить від харчування\*. Правильне здорове харчування сприяє росту і розвитку організму, забезпечує нормальний фізичний і психічний розвиток дітей, підвищує імунітет і захищає від несприятливої екологічної ситуації, що оточує нас сьогодні.

На теперішній час загальний рівень знань про здорове харчування не такий високий. Додає масла у вогонь реклама і пропаганда з усіх боків харчових продуктів і закладів швидкого обслуговування (так званих фаст-фудів), які не мають нічого спільного з раціональним харчуванням.



## Продукти в стилі «Slow Food»

Продукти в стилі «Slow Food» це: традиційне копчення, тушкування, маринування, дозрівання, вичавлювання. Уся сировина, котра використовується у виробництві, повинна бути виключно природного походження. Такі продукти мають не лише унікальний смак і запах, але також більшу поживну цінність. Ці продукти наближені до природних, завдяки чому добре засвоюються організмом, а їх споживання — здорове та безпечне.



Символом організації є слимак — тобто повільна істота, котра повинна привернути нашу увагу на шкідливий вплив швидкого життя і показати, що сповільнення піде нам лише на користь.



ЗДОРОВИМ БУДЬ