**Усиливаем смысл, используя и различая слова «здоровое», «правильное», «рациональное»**

**Здоровое питание** – это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак.

Здоровые продукты: **овощи + фрукты (**минимум 400 г в день**.), бобовые, орехи и цельные злаки.**

А также **зелень, ягоды, морскую и океаническую рыбу, морепродукты, нерафинированное масло (тыквенное, льняное, оливковое), хлеб на закваске, различные цельнозерновые крупы, макаронные изделия, изготовленные из твердых сортов пшеницы** и **продукты** **пчеловодства**.

*НЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ* *- это консервы, особенно мясные и рыбные, копчености, гидрогенезированные жиры, майонез, «Кока», «Фанта» и почти все газированные напитки, многие кондитерские изделия.*

*Желательно избегать всего соленого, рафинированных растительных масел, столового уксуса, специй, сахара и всех продуктов, его содержащих.*

*Рекомендуется ограничить употребление белого хлеба из очищенной муки и шлифованного риса (особенно больным и мало подвижным людям).*

**Правильное питание** - это сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов.

Суть правильного питания: употребление цельных продуктов, которые составляют 80-90% рациона.

Правильное питание заключается не в контроле калорий и жестких диетах, а в обеспечении организма полноценным рационом, в который входят необходимые продукты: **овощи+фрукты, злаки, мясо**.

Правильное питание заключается **в подборе** рациона и **ежедневном** **следование** ему.

А также **зелень, богатая клетчаткой; ягоды; рыба; морепродукты; молочная продукция; зеленый чай и некоторые виды черного; компоты и морсы**.

Преимущества человека, который питается правильно:

* отсутствует лишний вес;
* исчезают хронические болезни и не возникают новые;
* появляется чувство контроля над собственным телом;
* хорошее самочувствие, высокая выносливость, устойчивость к стрессам.

Наука считает, что правильное питание (особенно в сочетании с физическими упражнениями!) **способствует** долголетию и **предупреждает** ожирение, развитие сахарного диабета, проблемы с сердцем и сосудами, гипертонию.

Питаться правильно – значит **следить за калорийностью**, **кратностью приёмов** и **разнообразием**.

**Рациональное** **питание** (лат. Rationalis - разумный, осмысленный) - это полноценное питание, которое учитывает физиологические потребности в энергетической ценности, полезных питательных веществах (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, микроэлементы, другие полезные вещества), основываясь **на данных о возрасте с учётом пола**, **заболеваниях**, **характере труда**, **занятости**, **физической активности, о климатических условиях, об окружающей среде**.

Рациональное питание представляет **максимально сбалансированное** сочетание в рационе **человека жиров, углеводов, белков, витаминов, аминокислот, микроэлементов и других веществ**.

Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности (особенно у детей) и активному долголетию.

Рациональное питание должно соответствовать следующим требованиям правил гигиены питания.

1. Суточный рацион должен удовлетворять энергетические затраты организма.
2. Количество и пропорции пищевых веществ должны соответствовать физиологическим нормам.
3. Химический состав пищи должен соответствовать ферментативным системам человеческого организма.
4. Пищевой рацион следует правильно распределить в течении дня.
5. Питание в санитарно-эпидемиологическом отношении должно быть безупречным.