**10 ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ или СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

**1. Контролируйте баланс калорий и объем съеденного.** Если даже блюдо Вам очень нравится, держите объем порции под контролем.

**2. Питайтесь регулярно.**Ешьте не реже трех раз в день. Оптимальные перерывы между приемами пищи – не более 5 часов, последний прием пищи – за 3 часа до сна.

**3. Следите за разнообразием питания.**Выбирайте и комбинируйте в меню полезные продукты: овощи, зелень, мясо, рыбу, орехи, молочные продукты, бобовые, хлеб из муки грубого помола, крупы из нешлифованного зерна, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды, фрукты.

**4. Овощи и фрукты - каждый день.**В день на обед и на ужин – 400 граммов овощей (картофель не в счёт!). Отдавайте предпочтение местным овощам. Лучше есть свежие овощи, или щадяще обработанные термически. Зимой готовьте блюда из замороженных овощей и ягод.

**5. Ограничьте сахар.**Сладости вызывают чувство быстрого, но краткосрочного насыщения, нельзя заменять ими завтрак, обед, ужин. Выбирайте «правильные» сладости: натуральный мармелад, зефир, пастилу, домашнюю выпечку, сухофрукты и помните – количество имеет значение!

**6.** **Не «пейте» калории**: сок, газировку, чай и кофе с сахаром. В одном стакане сладкой газировки - до 10 чайных ложек сахара (130 ккал). При жажде лучше пить обычную воду.

**7. Скажите «НЕТ» полуфабрикатам, фаст-фуду, колбасам, сосискам.**Эти продукты содержат в своем составе более 30% «скрытого» жира.

**8. Составляйте меню на неделю.** Конечно, придётся потратить часок в неделю на составление плана питания, но тогда не нужно будет мучиться каждый день над вопросом «А что на ужин?», исчезнет ежедневная проблема «что купить по дороге домой и что из этого приготовить, да желательно по-быстрому».

**9. Делайте «умный» шоппинг.**Каждый раз, когда идете в магазин, составьте список необходимых продуктов. Старайтесь не ходить за продуктами голодным. Это поможет Вам избежать ненужных покупок.

**10. Сервируйте стол, создавайте приятную обстановку для приема пищи**вместе с семьей и друзьями.

**Главное на пути к здоровому питанию – сделать первый шаг и продержаться не менее одного месяца, которого обычно достаточно для формирования любой привычки. Выбирая здоровое питание Вы   выбираете здоровье** **и активное долголетие.**