

ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ НЕГІЗДЕРІ. САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҰСТАНУ



Дұрыс тамақтану ережелері:

1. Жиі әрі аз-аздан тамақтану (әр 2,5 — 3 сағат сайын тамақтану. 1 күнге 5-6 рет тамақтану қажет);
2. Рационда белоктың, майдың және көмірсутегінің болуы;
3. 1 күн ішінде тұтынатын майды, белокты және көмірсутегін өз организмнің қалауына қарай ыңғайластыра қолдану;
4. Таза су (күніне 2 литрден жоғары мөлшерде су ішу керек);
5. Таза тамақ (жартылай фабрикаттардан, тез дайындалатын тағамдардан және тәттіден бас тарту);
6. Калория нормасын сақтау.



ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ - ДЕНСАУЛЫҚ НЕГІЗІ

САЛАУАТТЫ ТАМАҚТАНУ ТАРЕЛКАСЫ

Бүтін дәнді жармаларды – қоңыр күріш, қара бидай ұны, бидайдың қатты сорттарынан ұнды пайдаланаңыздар. Ақ күріш пен нанды шектеңіздер.

Түрлі - түсті және өртүрлі жеміс пен көкөніс көп болсын!
(картопты есептемегенде күніне 400 гр.)

Балық, құс, бұршақтарды және жаңғақтарды таңдаңыздар, қызыл сөміз етті, беконды, қақталған, консервіленген және өңделген ет өнімдерін шектеңіздер.

Ашытылған сүт өнімдерін таңдаңыздар - олар ас қорыту мен иммун жүйесін жақсартады.

Салаттар мен тамақ дайындау үшін салауатты майларды (зәйтүн, күнбағыс) пайдаланыңдар. Жануарлар майын және қанты көп тағамдарды шектеңіздер.

МАЙ МЕН
ҚАНТЫ КӨП ТАҒАМДАР
МЕН СУСЫНДАР

майын және қанты көп тағамдарды шектеңіздер.

Су (күніне 1,5-2,0 литр), шай немесе қантсыз кофе, ашытылған сусындар мен табиғи шырын ішіңіздер. Тәтті газдалған сусындарды шектеңіздер!

