Состояние нашего здоровья, часто карьера и даже жизнь напрямую зависит от пищи, которую мы едим, её количества и режима питания. Научно доказано, что всякая пища обладает фармакологическими, то есть лечебными свойствами. Но как известно, любые, даже чудодейственные лекарства при самолечении и неправильных дозировках могут навредить здоровью. То же относится и к еде.

Поэтому, работая над программой проекта «НАЧНИ С СЕБЯ», мы большую часть времени решили посвятить **правилам и особенностям ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ и физической активности.**

Учимся соблюдать **основные принципы здорового питания:**

1. Энергетическое равновесие (энергопотребление равно энергозатратам).
2. Режим питания (частое дробное)
3. Питание должно быть разнообразным и содержать в основном растительные продукты (должно включать до 20 компонентов пищи)
4. Необходимо употреблять ежедневно не менее 400 г (до 1 кг) овощей и фруктов, предпочтительно свежих и выращенных в месте проживания.
5. Контролируйте поступление жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности) и заменяйте животный жир на жир растительных масел. Заменяйте жирное мясо и мясные продукты на бобовые, зерновые, рыбу, птицу-курицу, индейку, и постное мясо. В приготовлении пищи используйте отваривание, тушение, запекание «на пару».
6. Употребляете молоко и молочные продукты (кефир, йогурты, сыры, творог) с низким содержанием жира.
7. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и употребляете сахар умеренно, ограничивая количество сладостей и сладких напитков.
8. Ограничение поваренной соли - при приготовлении пищи; - отказ от солений, маринадов, консервов и копчёностей; - не досаливать пищу при приготовлении. Общее количество соли в пище не должно превышать одну чайную ложку - 6 г в день (предпочтительнее йодированная соль).
9. Не злоупотреблять алкоголем!
10. Используйте зерновые продукты – цельнозерновой хлеб или хлеб с отрубями, бурый или коричневый рис (это источники растительного белка витаминов группы В, пищевых волокон).
11. Чтобы поддерживать вес в рекомендуемых пределах (индекс массы тела 20-25), необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка (30-40 мин интенсивной ходьбы, например).

В настоящее время мы все чаще говорим о проблеме избыточного веса и ожирения, которые короткой дорогой ведут нас к болезням сердечно-сосудистой системы и диабету. В России (по данным ВОЗ) - 50% населения имеют избыточный вес; 7-13% подростков имеют ожирение; 80% пациентов имеют связанные с ожирением заболевания. Как один из способов контроля за весом участникам проекта предложена **система РДТ** (разгрузочно-диетичесая терапия), проще говоря, **разгрузочные дни (РД)**. По составу используемых продуктов РД могут быть белковыми, белково-овощными или белково-фруктовыми и овощными (фруктовыми). Самыми распространенными и общедоступными можно признать **творожный, яблочный, рисово-компотный разгрузочные дни.** При наличии каких-либо хронических заболеваний характер, частоту и продолжительность РД лучше обсудить с врачом.