**Всероссийский конкурс «Будьте здоровы» (для студентов- медиков)**

**Статья. Тема материала: Правильное питание.**

Кулаковская Дарья – обучающаяся ЕТЖТ- филиал РГУПС

Куратор: Бокарева Зоя Николаевна – преподаватель высшей категории ЕТЖТ - филиал РГУПС, город Елец, Липецкой области.

Правильное (здоровое) питание-это сбалансированный рацион, состоящий из качественных, натуральных, полезных продуктов. Богатые витаминами, минералами и полезными веществами.
 Здоровое питание должно восполнять силы, удовлетворять все нужды организма и приносить исключительно пользу. Для всех не секрет, что питание-незаменимый процесс в жизни человека. Здоровое питание-это одно из ведущих элементов Здорового Образа Жизни.
 Питание является “зеркалом”, оно отображает здоровье нашей кожи, Желудочно-Кишечного Тракта и в целом здоровье и состояние человека. Рацион человека должен включать в себя такие продукты, как цветные овощи, фрукты, ягоды, зелень, обязательно крупы. Интересный факт! Крупы влияют на желудок, как скраб. Очищают его, улучшают работу.
 Также водный баланс, важный пункт в питании. Человек состоит в среднем на 60% из воды, ему необходимо пополнять эти запасы, так как вода принимает участие в множестве процессах, проходящих в организме человека.
 И снова интересный факт! Пить воду нужно по нужде, а не “вливать” в себя 1,5-2 литра воды, как это указано на многих сайтах в интернете. Основой здорового питания является соблюдение режима: завтрак, обед, полдник, ужин. Самый калорийный прием пищи рекомендуется делать обед, ужин же иначе должен быть менее калорийный и более легкий. При необходимости в рацион можно ввести перекусы, их вводят между основными приемами пищи. Чаще всего перекус представляется в виде яблока, горсти ягод, фруктовой нарезки, хлебцов, печенья и тд.
 В питании важно соблюдать соотношение БЖУ. Калории не должны превышать энергозатраты, иначе последует повышение веса. Продукты, которые можно принимать без ограничения: чистая вода/чай без добавок, зелень,мясо, грибы, овощи с низким содержанием крахмала и сахара.
 Продукты, которые нужно употреблять в малом количестве: кисломолочные и молочные продукты, картофель, макаронные изделия, яйца, орехи, хлеб.

**Примерное меню на неделю:**

**Понедельник**
*Завтрак:* Гречневая каша с молоком.
*Перекус:* Яблоко.
*Обед:* Суп куриный, салат из овощей.
*Полдник:* Печенье и сок.
*Ужин:* Кролик с овощами.

**Вторник**
*Завтрак:* Овсянка на воде с ягодами.
*Перекус:* Горсть орехов.
*Обед:* Суп с фрикадельками, овощной салат.
*Полдник:* Йогурт.
*Ужин:* Рыба на пару.

**Среда**
*Завтрак:* Творог, ягодный кисель.
*Перекус:* Груша.
*Обед:* Говяжий бульон с зеленью, салат.
*Полдник:* Коктейль.
*Ужин:* Мясное рагу с овощами.

**Четверг**
*Завтрак:* Сырники.
*Перекус:* Горсть грецких орехов.
*Обед:* Уха, овощная нарезка.
*Полдник:* Печенье с молоком.
*Ужин:* Мясные тефтели.

**Пятница**
*Завтрак:* Бутерброд с твороженным сыром.
*Перекус:* Горсть лесных ягод.
*Обед:* Борщ.
*Полдник:* Смузи из фруктов.
*Ужин:* Нагетсы с салатом.

**Суббота**
*Завтрак:* Твороженная запеканка.
*Перекус:* Фруктовая нарезка.
*Обед:* Запеканка с мясом, салат.
*Полдник:* Пирог с яблоком.
*Ужин:* Куриная грудка с гарниром.

**Воскресение**
*Завтрак:* Омлет с брокколи.
*Перекус:* Хлебцы с твороженным сыром.
*Обед:* Курица в горчичном соусе, салат из овощей.
*Полдник:* Виноград.
*Ужин:* Рыбные котлеты, рис.

Вот так примерно выглядит меню правильного питания. Питайтесь правильно, ведь питание играет огромную роль в нашей жизни. Будьте здоровы!