Составляя ежедневное меню, следует учитывать, что питаться необходимо регулярно – 3-4 раза в день. Очень важно при этом, чтобы еда была разнообразной, насыщенной витаминами и минеральными веществами.

Люди, которые имеют нормальный вес и выполняют небольшое количество физических нагрузок, должны употреблять продукты, содержащие животные белки, углеводы и небольшое количество жиров. При этом лучше всего употреблять в пищу больше растительных жиров, нежели животных. Так в рацион для данной категории людей должно входить мясо, рыба, хлеб, яйца, молочные продукты, зерновые культуры.

Люди, страдающие ожирением должны практически полностью отказаться от жирной и трудно усваиваемой пищи. Очень важно употреблять продукты, содержащие клетчатку и углеводы. А вот жиры лучше получать из растительной пищи.

Например, это может быть следующее меню:

Завтрак – кусок мяса либо рыбы с овощами. Яичница либо творог. На десерт стакан чая либо молока.

Обед должен быть питательным. Закуска – салат, заправленный растительным маслом либо сметаной. Первое блюдо – борщ либо суп. Второе – мясо либо рыба плюс гарнир. На десерт – стакан сока, компот либо чай.

Полдник должен быть легким, но питательным. Это может быть салат, творог, сырники, пудинг или запеканка.

Ужин желательно выбирать легкий, так как ночью все процессы в организме замедляются, и переваривание будет происходить достаточно медленно. Это может быть легкий салат, стакан кефира либо легкий бутерброд.

Перед сном лучше всего выпить стакан теплого молока, йогурт либо кефир.

***Достаточное количество пищи - тебя держит. Излишек же придется носить твоим ногам.***

***Саади***

***Пословицы о питании***

***Не ложись сытым, встанешь здоровым.***

***От умеренной еды - сила, от обильной - могила.***

***Чем лучше пищу разжуешь, тем больше проживешь.***

[](http://www.vkusno-polezno.com/wp-content/uploads/2012/02/kaloriji.jpg)



## *Полезные продукты для завтрака*

**Свежевыжатые соки.** Стакан натурального сока (апельсинового, яблочного, томатного) богат пектином, каротином, витамином С, помогает желудку подготовиться к перевариванию пищи.

*Калорийность — 40-70 ккал.*

**Зерновые.**  Изделия из круп богаты углеводами, ржаной хлеб содержит минеральные соли, витамины группы В и грубую клетчатку.

*Калорийность разных круп составляет от 285 ккал (рис) до 330 ккал (перловка).*

**Фрукты.** Свежие плоды или сухофрукты — курага, чернослив, инжир, изюм - содержат множество витаминов, минералов и пищевых волокон, помогающих работе кишечника.

*Калорийность многих фруктов — яблок, цитрусовых, груш, слив и других — не превышает 40-60 ккал.*

**Молочные продукты.**  Йогурт содержит живые лактобактерии, способствующие укреплению иммунитета и выведению шлаков из организма. Сыр богат легкоусвояемым белком и кальцием, укрепляет кости и зубы. *Калорийность йогурта — 70-80 ккал, сыра —200-400 ккал.*

**Мёд** благоприятно воздействует на сердечно-сосудистую систему: нормализует артериальное давление в течение всего дня.

*Калорийность — около 400 ккал.*

**Чай.** Танин и кофеин помогают организму проснуться, а минералы и антиоксиданты повышают защитные силы и помогают продлить молодость. Зеленый чай улучшает цвет лица.

*Калорийность чая — 3-5 ккал.*

**Мармелад, джем.** Желатин, содержащийся в этих продуктах, улучшает состояние волос и кожи, пектин снижает количество холестерина. *Калорийность — около 300 ккал.*

**Яйца.** Этот традиционный для завтрака продукт пополняет запасы фосфора, цинка, серы, железа, витамина A, D и группы B.  *Калорийность — 160 ккал.*

## Полезные продукты для обеда

## *Полезные продукты для обеда*

**Гречневая крупа** входит в список полезных продуктов благодаря повышенному содержанию железа, магния, кальция и йода. Каша из этой крупы содержит также витамины группы В, Р,  Е. *Калорийность — 310 ккал.*

**Коричневый рис** полезно есть на обед благодаря высокому содержанию клетчатки и сложных углеводов в зерновых оболочках, а также полному отсутствию жиров. *Калорийность — около 300 ккал.*

**Салаты из свежих овощей** отличаются низкой калорийностью (*всего 150 ккал за счет растительного масла или сметаны*) и в то же время питательны: богаты витаминами, а также калием, фосфором и магнием. Растительное масло (льняное или оливковое), входящее в их состав, снижает уровень холестерина и укрепляет стенки сосудов.

**Макароны из твердых сортов пшеницы**. Являясь важным источником клетчатки, эти мучные изделия очень сытны и при этом не способствуют накоплению жиров. Польза макарон — и в большом количестве фолиевой кислоты, участвующей в работе женской репродуктивной системы и улучшающей усвоение железа. *Калорийность — 320-340 ккал.*

**Картофель** богат витаминами С, групп В, D, Е, К, а также многими микроэлементами: калием, железом, фосфором. Подаваемый в запеченном виде, картофель нормализует работу сердечно-сосудистой системы и обмен веществ. *Калорийность — более 80 ккал.*

**Хлеб из цельного зерна или муки грубого помола.** Эти злаковые изделия отличаются большим количеством ортофенола — полезного антиоксиданта, противостоящего развитию раковых клеток в теле человека. *Калорийность —180-190 ккал.*

## Полезные продукты для ужина

## *Полезные продукты для ужина*

**Рыба, нежирное белое мясо**.  Нежирные сорта мяса и рыбы служат источником животного белка, многих минералов (калия, фосфора, железа) и витаминов, особенно группы В. В тушеных, вареных или печеных блюдах сохранены важные для организма аминокислоты и нуклеопротеиды. *Калорийность нежирных сортов рыбы – 80-100 ккал, постного мяса – 150-200 ккал.*

**Тушеные или вареные овощи**. Тепловая обработка растительной пищи обеспечивает более легкое усвоение волокон и клетчатки. Овощи с малым содержанием крахмала: огурцы, помидоры, зелень, капуста, редис и лук - способствуют полному расщеплению животных белков, поэтому они хорошо подходят в качестве гарнира к мясным блюдам. Калорийность свежих и приготовленных без добавления жира овощей одинакова. *Калорийность овощей — 2-9 ккал*

**Нежирные кисломолочные продукты**.  Творог, йогурт, кефир легко усваиваются и нормализуют работу кишечника.

*Калорийность обезжиренного кефира – всего 29 ккал, фруктового творожка или йогурта – 110 ккал*