

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Правильное питание – это основа здоровья человека. Можно сказать, что пищевые продукты, которые мы употребляем, являются строительным материалом, а также топливом для нашего организма. Пища необходима для построения клеточных структур наших органов и является источником энергии, которую организм расходует.

Именно пища позволяет нашим клеткам и тканям обновляться. И если питание человека сбалансированное, то обменные процессы в организме протекают оптимально. Сбалансированный рацион включает в себя белки (животные и растительные), жиры (животные и растительные), углеводы (простые и сложные), витамины, минеральные вещества, воду.