**Здоровое питание: пошаговая инструкция**

Здоровый образ жизни – это ежедневный комплекс мер, который состоит из правильного сбалансированного питания, занятий спортом, отказа от вредных привычек, позитивного и гармоничного взгляда на мир. Все это и является образом и стилем жизни! Здоровым людям, желающим вести правильный образ жизни, не обязательно ходить к врачам-диетологам и скупать в огромных количествах книги о правильном питании, которые порой только путают и пугают. Чтобы накормить себя и своих близких [правильной и здоровой едой](https://domashniy.ru/article/eda/recepty/salat_iz_pechenoj_svekly.html), достаточно придерживаться нескольких правил, на которые опирается вся современная диетология.

**Самое главное правило: нужно стремиться максимально витаминизировать блюда, которые мы едим.**Желательно увеличить употребление сезонных овощей, фруктов и ягод – тогда ваш организм не будет испытывать ***авитаминоз***, которым страдают люди весной. Необходимо **уменьшать количество животных жиров**, частично заменяя их растительными маслами. Ограничьте потребление чистого сахара и соли. Кондитерские сладости лучше заменять **медом и сухофруктами**, а соль – **специями**.

**Полезное питание для детей** должно быть сбалансированным, разнообразным, питательным. Поскольку ребенок растет, его организм нуждается в огромном количестве белка, которые содержат молочные продукты, яйца, нежирные сорта рыбы и мяса. Пищу для детей предпочтительнее готовить на пару или запекать в духовке.

Крепкое здоровье – это эффективный результат работы над собой, своими пищевыми пристрастиями, в том числе и отказ от вкусных, но не нужных организму лакомств. Для этого нужна необычайная сила воли, самодисциплина, а также верность своим принципам. И тогда, ваше тело вознаградит вас прекрасным самочувствием и долголетием.