жерональное питание как фактор сохранения здоровья





Рациональное питание – это физиологически полноценное питание здоровых людей с учётом их пола, возраста, характера труда и других факторов



ЧЕТЫРЕ ПРИНЦИПА ПРАВИЛЬНОГО РЕЖИМА ПИТАНИЯ

1.Регулярность питания, т. е. приемы пищи в одно и то же время суток.

2. Дробность питания в течение

суток.



- 3. Максимальное соблюдение рационального питания при каждом приеме пищи.
 - 4. Физиологическое распределение количества пищи по ее приемам в течение дня.

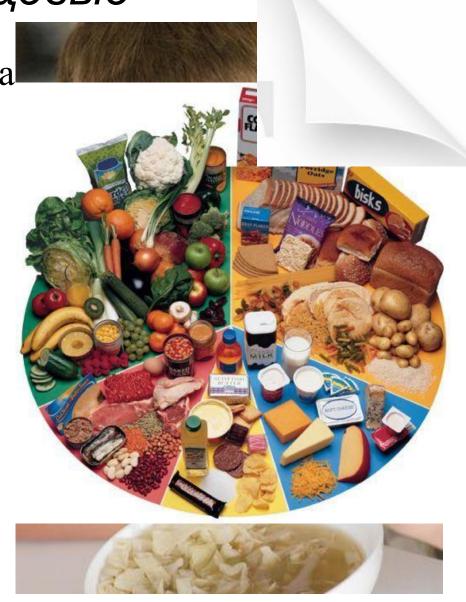
ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:



Разнообразные пищевые

продукты Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания.

В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.





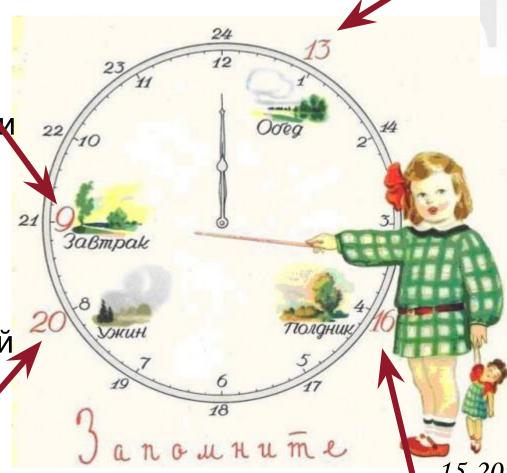
Питание 4 раза в

день

20-25% суточной

калорийносту

20-25% **суточной** калорийности



15-20% суточной калорийности

35-409

кало

Витами ны









О пользе питания





Питание – это очень важный вопрос, равнодушное и безразличное отношение к которому влечет за собой серьезные



Запом



Очень полезны овощи со своего огорода, Их добавляй к обеду в любую погоду!

Фрукты и соки на десерт возьми, До века продлятся счастливые дни!



Спасибо за внимание!



Приятного аппетита!