



Режим питания

Выполнила:
обучающаяся 11А класса,
Канищева Анастасия Сергеевна

Правильный режим питания— это время и число приема пищи

- принимать пищу в одни и те же часы 4 – 5 раз в день, не есть в промежутках,
- есть спокойно, с удовольствием, не отвлекаясь от пищи, тщательно пережевывая
- не есть поздно вечером (за 2 – 3 часа до сна).
- Есть надо, продукты полезные и необходимые для здоровья.
- Сладости можно есть только после еды.
- После приёма пищи надо немного отдохнуть.

Нормы питания

Нормы питания определяются как количество питательных веществ и их состав, необходимых человеку, исходя из энергозатрат, состояния здоровья, возраста, пола, характера выполняемой работы.

Режим питания

*Завтрак съешь сам,
обед раздели с
другом, ужин
отдай врагу.*

- **Завтрак - 25-35%**

**второй завтрак -10
-12%**

- **обед - 40-45%**

полдник - 10-12%

- **ужин - 10-12%**

Расчет суточного рациона подростка

☐ Завтрак:

- каша овсяная на молоке - 200г
- яйцо вареное - 100г
- хлеб - 50г
- чай с молоком и сахаром – 200г

769ккал

30%