



# 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%