

Здоровое ПИТАНИЕ

Выполнили ученицы 9В
Галицына Татьяна и Вахрушева Елизавета

Здоровое питание

Здоровым считается такое питание, при котором человеку обеспечивается полноценное развитие, рост, жизненная энергия и отличное самочувствие.





Каждый
наполняет
себя **сам**



Два закона правильного ПИТАНИЯ:

- I закон – сколько тратим энергии, столько едим.
- II закон – удовлетворяем потребность в разных элементах.



Рекомендации по здоровому питанию:

- Внимательно следите за калорийностью продуктов и массой тела.
 - Ограничивайте получение энергии из жиров.
 - Стремитесь к увеличению доли фруктов, овощей и орехов в ежедневном рационе.
 - Старайтесь обеспечивать организм витаминами.
 - Ограничивайте употребление простых углеводов.
-



