

# **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.
-



