



Здоровое питание

Презентация Ветрова Владимира 11 «А5» класса



Пищевой рацион учащихся по данным опроса





Основные правила правильного питания:

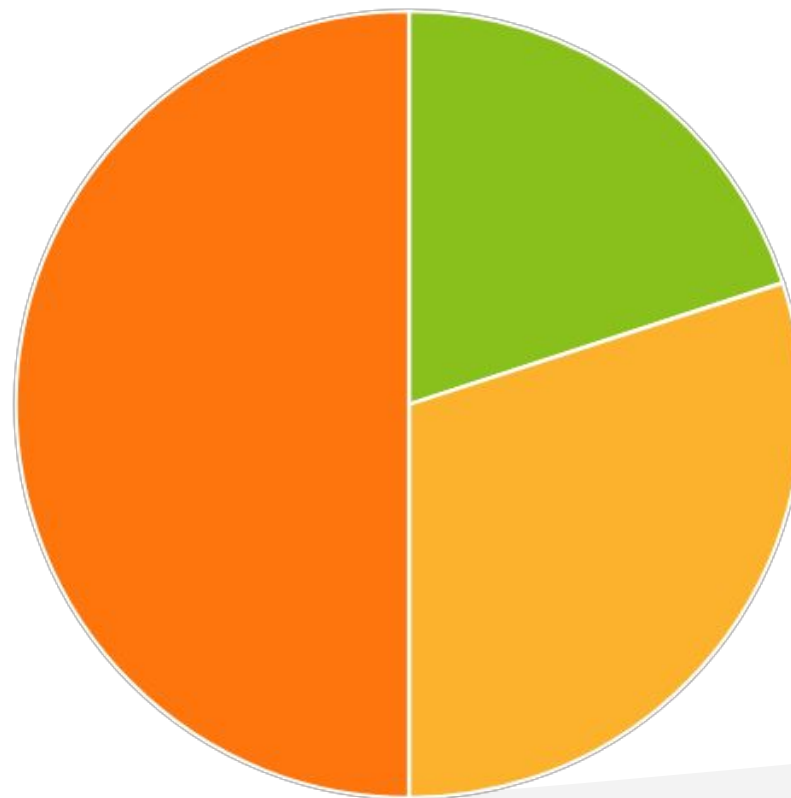
- Питаться стоит регулярно и небольшими порциями, не реже четырех раз в сутки.
- Стоит ограничить потребление соли и сахара.
- Старайтесь пить больше воды.
- Добавьте в свой рацион побольше свежих овощей и фруктов.
- Следите за качеством и сроком годности продуктов, которые едите.



Соотношение белков, жиров и углеводов

Нельзя забывать про соотношение жиров, белков и углеводов в рационе:

- Жиры: 20%
- Белки: 30%
- Углеводы: 50%



■ Жиры ■ Белки ■ Углеводы

Пример меню правильного питания на неделю

Дни недели	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	Кукурузная каша	Абрикос	Рисовый суп	Сок с печеньем	Капустная солянка
Вторник	Ячневая каша	Груша	Мясо с овощами	Рисовый пудинг с яблоками	Куриные котлеты с гречкой
Среда	Яйца пашот	Киви	Суп с фрикадельками и шпинатом	Порция шарлотки	Овощное рагу
Четверг	Сырники со сметаной	Мандарин	Овощной суп	Фруктовый салат с йогуртом	Стейк из лосося со стручковой фасолью
Пятница	Пшеничная каша	Персик	Рыбная запеканка с гречкой	Творожная запеканка	Ленивые голубцы
Суббота	Омлет с овощами	Слива	Вермишелевый суп с курицей	Запеканка из брокколи	Рыбные котлеты
Воскресенье	Овсяная каша с курицей	Яблоко	Овощной суп	Омлет	Курица, запеченная в духовке, с салатом



Спасибо за ознакомление!

