

# Здоровое питание.

Подготовил Борович Ярослав  
Петрович 10 В

**Правильно питаюсь сегодня –  
Вы заботитесь о своем  
здоровье на многие годы.**



# Расписание приема пищи.

<p><b>ЗАВТРАК 7:00</b></p> 	<p><b>ПЕРЕКУС 10:00</b></p>  <p>ИЛИ</p>	
<p><b>ОБЕД 13:00</b></p>  <p>ИЛИ</p>	<p><b>ПЕРЕКУС 16:00</b></p>  <p>ИЛИ</p>	<p><b>УЖИН 19:00</b></p> 

# Завтрак.



# Перекус.

Лучшим перекусом при правильном питании являются продукты, насыщенные белками и сложными углеводами.



# Обед.



# Полдник.



УЖИН.





# Интересный факт.

- Омега-3 в лососе, а именно в банке не содержится!

Спасибо за внимание!