

# Здоровое питание.

Подготовил Борович Ярослав  
Петрович 10 В

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



# Расписание приема пищи.

**ЗАВТРАК 7:00**



**ПЕРЕКУС 10:00**



ИЛИ

**ОБЕД 13:00**



ИЛИ

**ПЕРЕКУС 16:00**



ИЛИ

**УЖИН 19:00**



# 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!