

Здоровое питание.

Подготовил Борович Ярослав
Петрович 10 В

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



Расписание приема пищи.

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