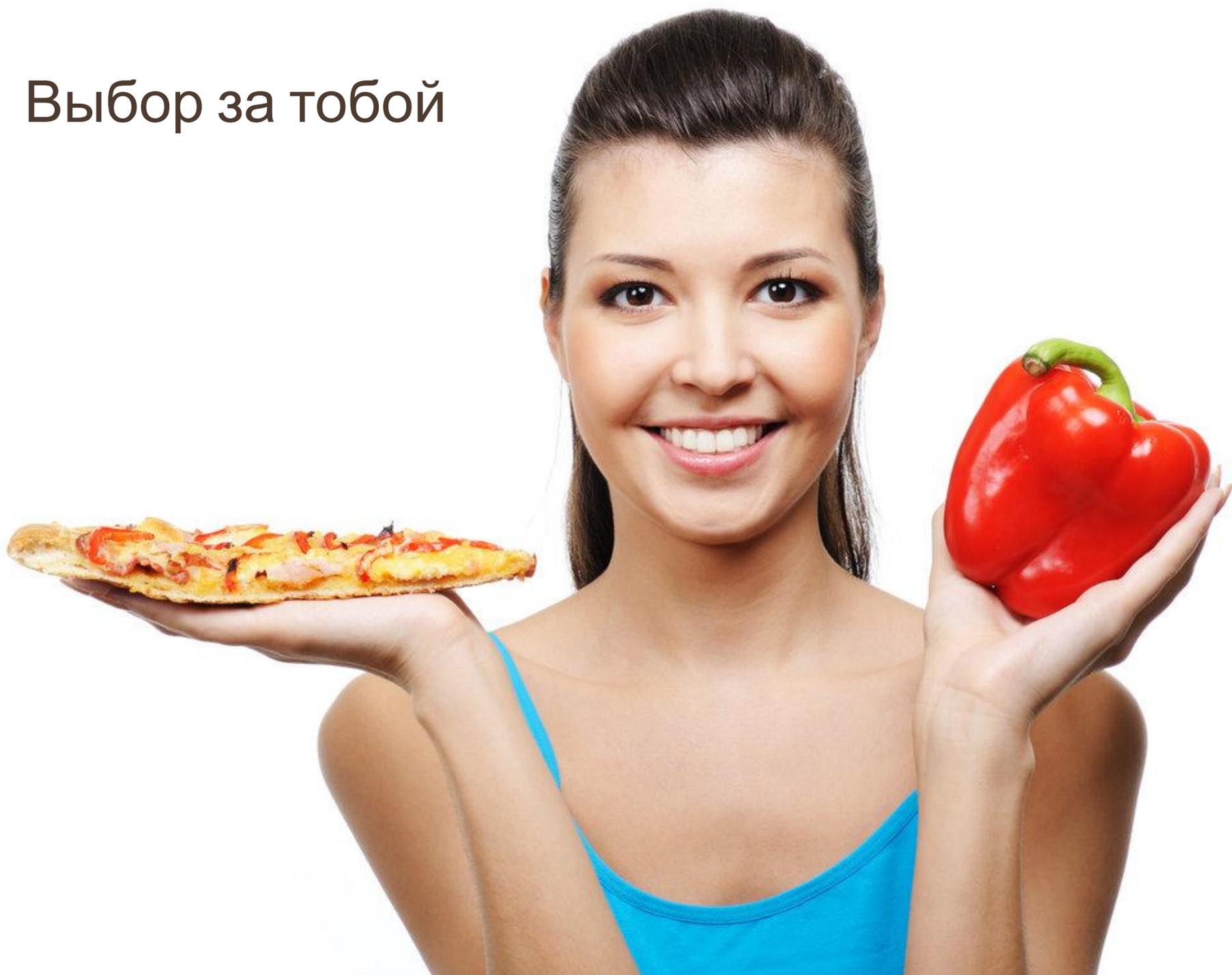


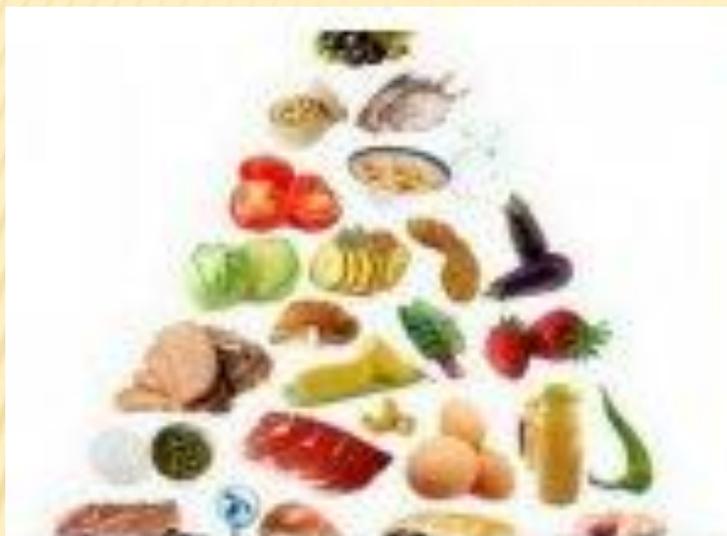
Кастрица Елена Викторовна
МОУ «СОШ № 1 г. Юрюзань»

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Выбор за тобой



ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО – КАЧЕСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ





Овощи и фрукты - основа правильного питания!



- Режим
- питания





Молочные продукты - это необходимый источник белка, кальция и аминокислот



Правильное питание - от каких продуктов нужно отказаться?



ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА



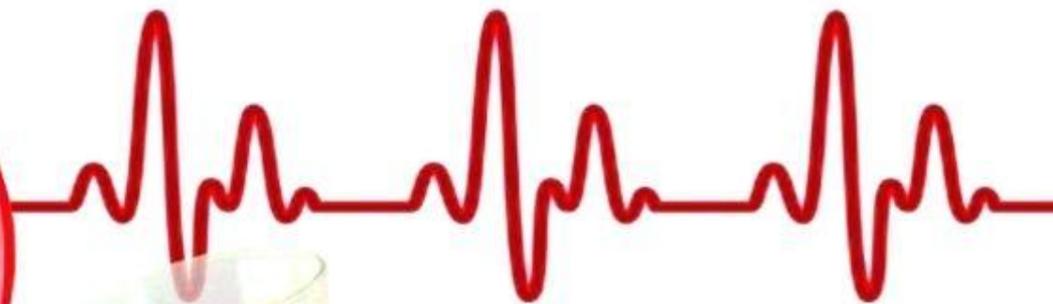
ТАБЛИЦА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



БЕЗ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ИМЕТЬ
СТРОЙНУЮ ФИГУРУ НЕПРОСТО..







ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – В БОРЬБЕ С ЛИШНИМ ВЕСОМ



Правильное питание - меню на неделю

Дни недели	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	Каша или мюсли	Щи или борщ + кусок хлеба	Творожная запеканка	Мясо, отварной картофель, зеленый салат
Вторник	Пшенная каша с изюмом	Суп "куриная лапша"	Фруктовый салат с йогуртом	Рыба с рисом и тушеными овощами
Среда	Мюсли или овсянка	Щи с кусочком хлеба	Творог с орехами и ягодами	Мясо с гречкой и салатом
Четверг	Пшенная каша с медом	Уха	Запеканка из картофеля с брокколи	Паровые котлеты с салатом из овощей
Пятница	Ячневая каша с сухофруктами	Борщ	Творожная запеканка	Рыба с рисом и свежими овощами
Суббота	Мюсли	Зеленый суп и хлеб	Рисовый пудинг с фруктами	Мясо, запеченное с овощами
Воскресенье	Яичница с сыром + хлеб	Суп из гречки с фрикадельками	Творог с фруктами	Мясо-овощное рагу

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!

