

Здоровое

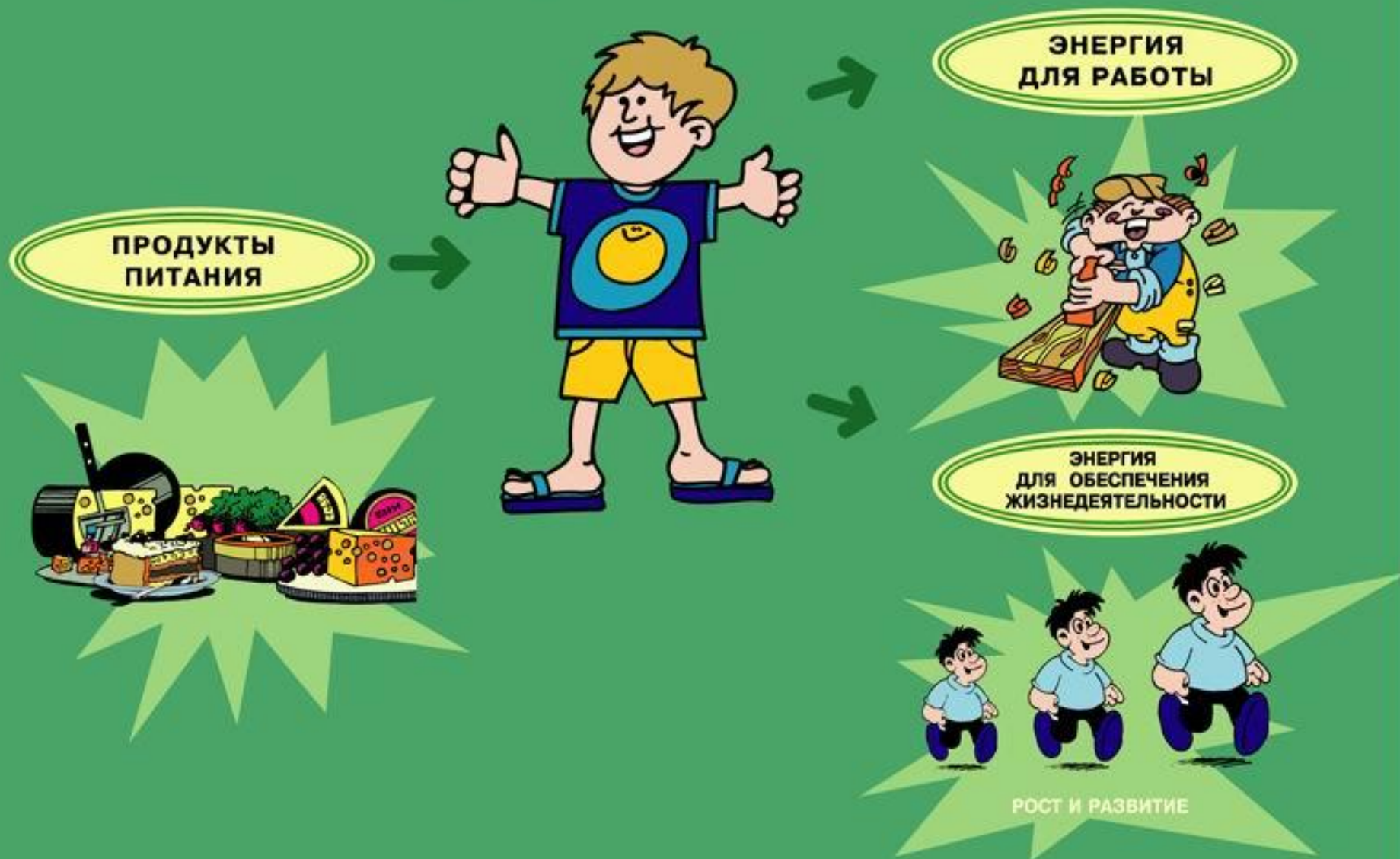


Питание-это
здорово!

Здоровое питание-это рациональное питание



ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

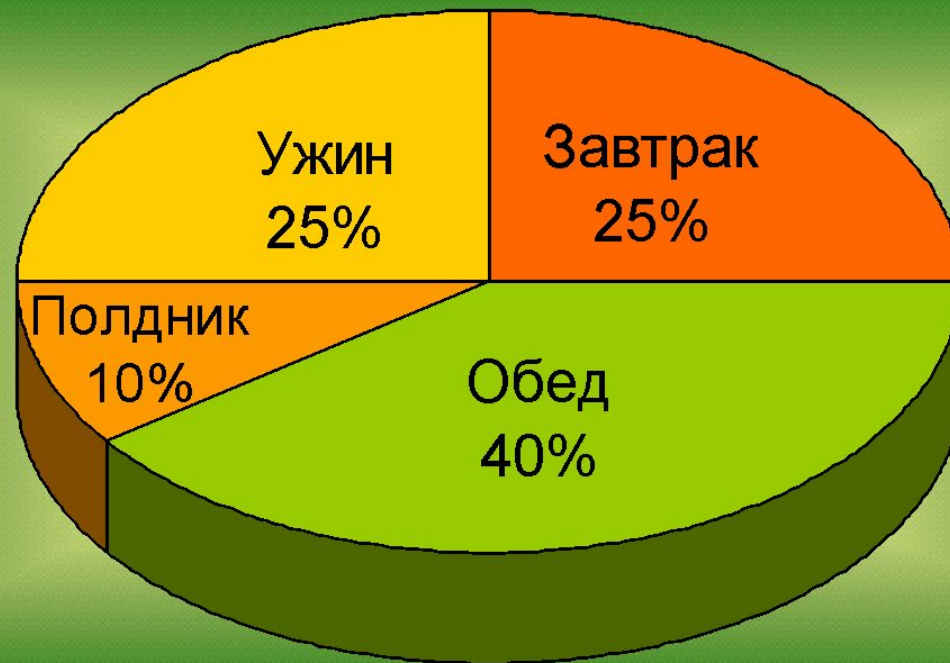


Суточная потребность в энергии

Возрастная группа	Энергия, ккал
Дети: 7 - 10 лет	2400
11 - 13 лет	2850
14 - 17 лет	2800 - 3000



Распределение калорийности блюдов в течении суток



Пирамида здорового питания

СОЛЬ – одна чайная ложка в день
ВОДА – не менее 1,5 литров

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+ БОБОВЫЕ**
2-3 ПОРЦИИ

ОВОЩИ
4-5 ПОРЦИЙ

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 ПОРЦИИ

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 ПОРЦИИ

ФРУКТЫ
2-4 ПОРЦИИ

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 ПОРЦИЙ



Это вредно!



Это вредно!



Это полезно!



Это полезно!



Правильный режим питания

- 1). Прием пищи в одно и то же время.
- 2). 4-5 разовое питание.
- 3). Интервалы в приеме пищи не менее 3х не более 5ти часов.
- 4). Между ужином и началом сна 3-4 часа.



ЗАПОМНИТЕ!!!

Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть.



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!
СТАНОВИТЕСЬ ЗДОРОВЫМИ!
ОСТАВАЙТЕСЬ ЗДОРОВЫМИ!**

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**