

Питание.



ВЫПОЛНИЛА РАБОТУ:
УЧЕНИЦА 7 «В» КЛАССА
МАКСИМЧА КРИСТИНА.
РУКОВОДИТЕЛЬ :
ПЫПАЕВА Т А

ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ.

```
graph TD; A[ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ.] --> B[Баланс энергии питания.]; A --> C[Разнообразие пищевых веществ]; A --> D[Режим];
```

Баланс энергии
питания.

Разнообразие пищевых веществ

Режим

Суточная потребность в энергии

Возрастная группа	Энергия, ккал
Дети:	
7 - 10 лет	2400
11 - 13 лет	2850
14 - 17 лет	2800 - 3000
Женщины	2200 - 2400
Мужчины	2500 - 2700

Распределение калорийности блюд в течении суток



ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ.

Приём пищи в одно и тоже время.

4-5 разовое питание.

**Интервалы в приёме пищи не
менее**

3х не более 5ти часов.

**Между ужином и началом сна 3-4
часа.**

ПОЖЕЛАНИЕ!!!!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

СТАНОВИТЕСЬ

ЗДОРОВЫМИ!

ОСТАВАЙТЕСЬ

ЗДОРОВЫМИ!