

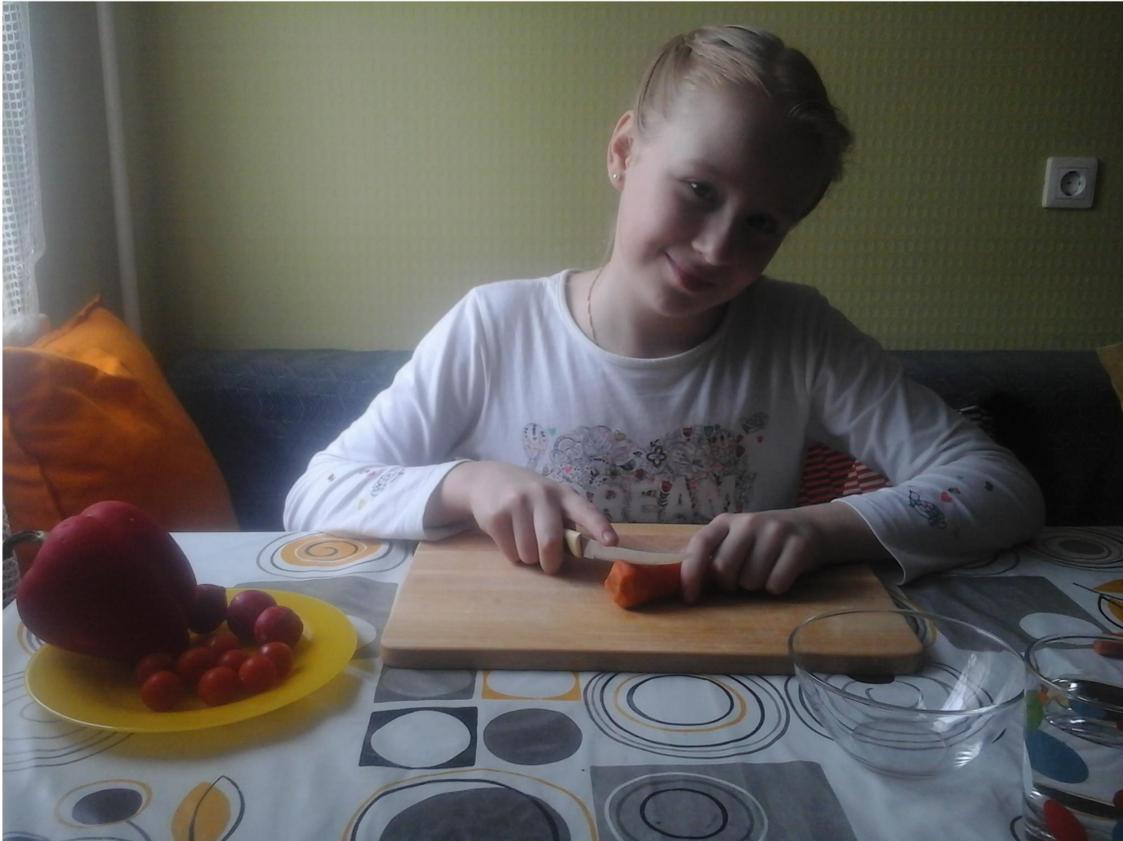
ЗДОРОВАЯ ЕДА



Васильева Марина

4в класс школа 553

НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!



Для нормального развития организма требуется правильно организованное полноценное питание. Еда должна содержать и белки, и жиры, и углеводы, минеральные соли и витамины.

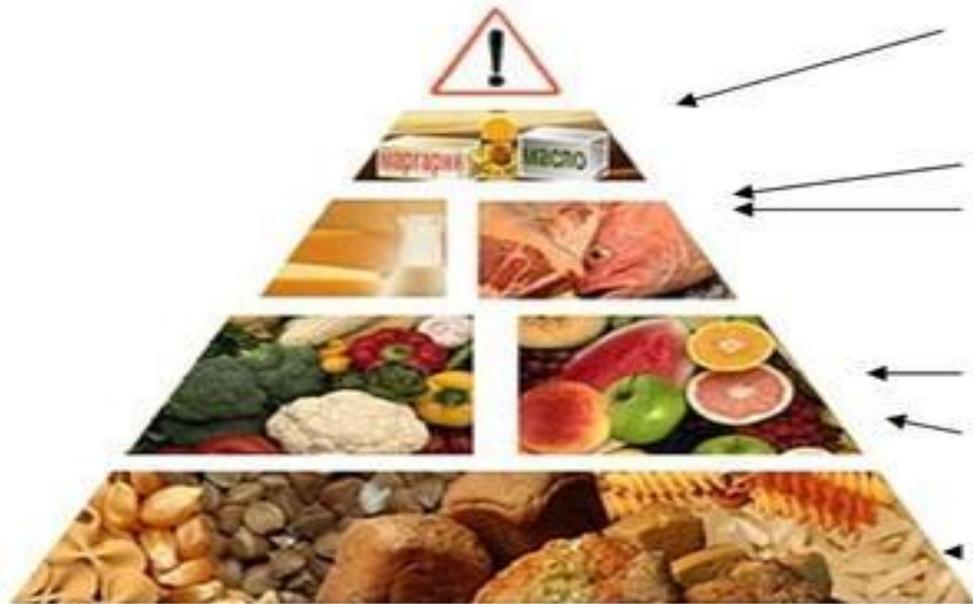


ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ УМЕРЕННЫМ!

Это способствует лучшему перевариванию и усвоению пищи, меньше энергии затрачивается на ее переработку, улучшается самочувствие и сбрасывается лишний вес.



СБАЛАНСИРОВАННАЯ ЕДА!



В день нужно:

В умеренном количестве: жиры и сладости

2-3 порции молочных продуктов

2-3 порции белка (рыба, мясо, курица, яйца, фасоль, орехи, соевые продукты)

2-4 порции фруктов

3-5 порций овощей

6-11 порций разнообразных зерновых



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Соблюдайте режим питания
- Ешьте в одно и то же время
- Тщательно пережевывайте пищу
- Не ешьте на ходу, перед телевизором или читая книгу
- Не переедайте, не голодайте
- Соблюдайте баланс белков, жиров и углеводов
- Исключите из рациона продукты, содержащие искусственные красители, ароматизаторы, загустители, эмульгаторы, консерванты
- Не употребляйте фаст-фуд, чипсы и сладкие газировки.



ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ!!!



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫМИ!!!

КОНЕЦ

