



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Подготовила: Беклемищева Наталья Викторовна

Мы едим чтобы жить,

не живем чтобы есть



Законы правильного питания



1. Питание должно быть разнообразным

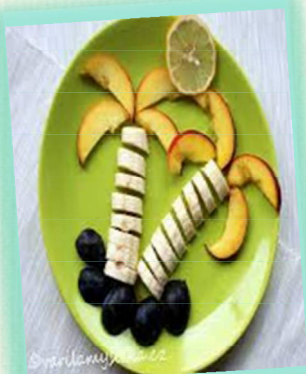
Законы правильного питания

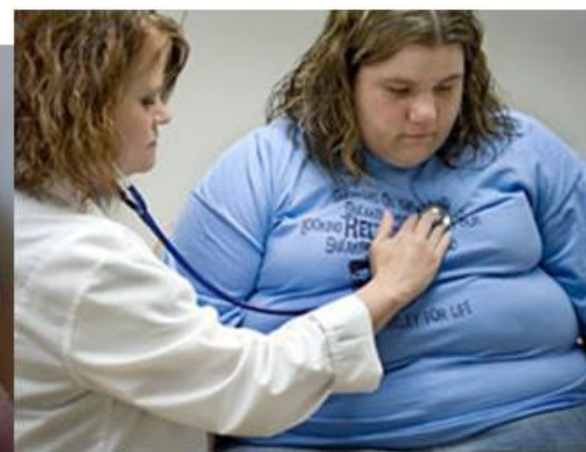


2. Количество съеденных калорий =
количеству потраченных калорий

Что у нас перед глазами?

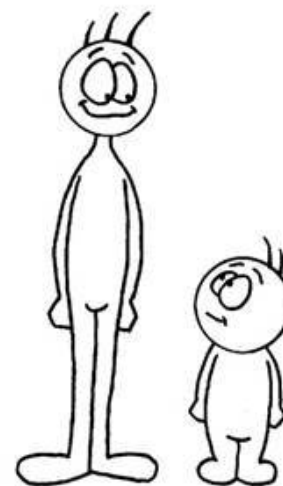








Недостаточное употребление молочных продуктов

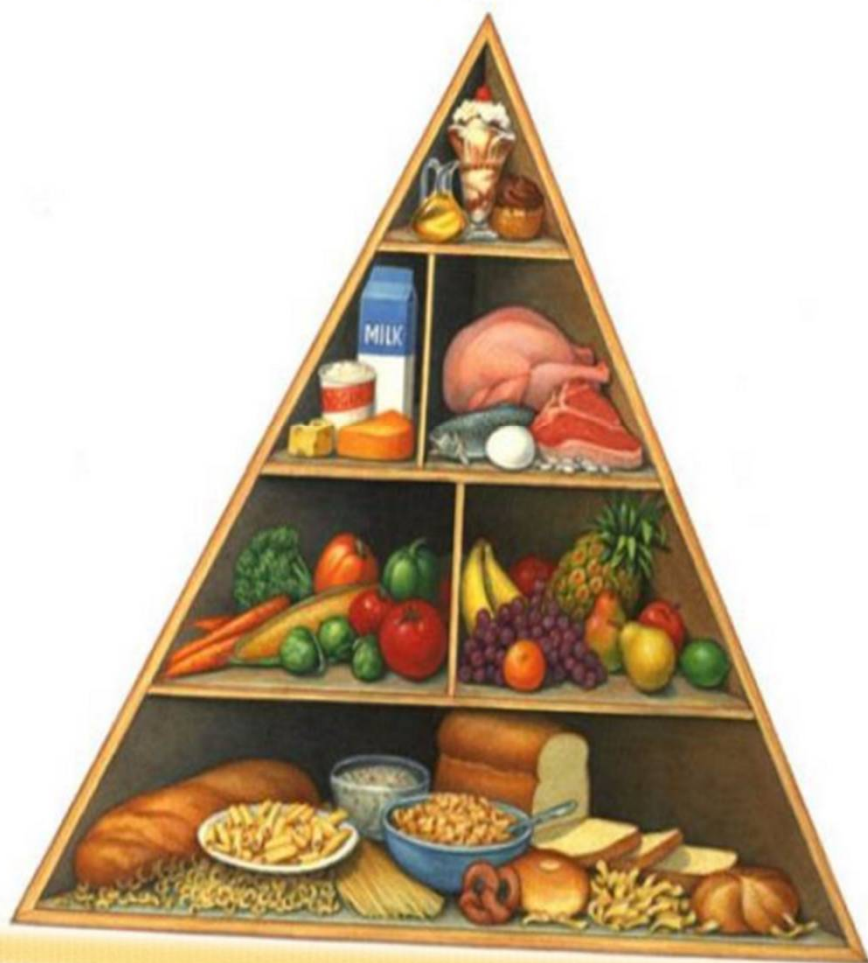




Недостаточное употребление овощей и фруктов



Пирамида питания



Режим питания

- Завтрак
- Второй завтрак
- Обед
- Полдник
- Ужин (не позднее 19:00)
- На ночь кефир, молоко



Режим питания

- Завтрак
- Второй завтрак
- Обед
- Полдник
- Ужин (не позднее 19:00)
- На ночь кефир, молоко



Режим питания

- Завтрак
- Второй завтрак
- **Обед**
- Полдник
- Ужин (не позднее 19:00)
- На ночь кефир, молоко



Режим питания

- Завтрак
- Второй завтрак
- Обед
- Полдник
- Ужин (не позднее 19:00)
- На ночь кефир, молоко



Режим питания

- Завтрак
- Второй завтрак
- Обед
- Полдник
- **Ужин** (не позднее 19:00)
- На ночь кефир, молоко



Режим питания

- Завтрак
- Второй завтрак
- Обед
- Полдник
- УЖИН (не позднее 19:00)
- На ночь кефир, молоко







**Спасибо за
внимание!**