

УГОЛОК ПИТАНИЯ

Здоровое питание — это рацион, обеспечивающий растущему организму в максимальной степени необходимые для здоровья и полноценной жизнедеятельности питательные вещества.

Правильный рацион питания

Сбалансированный рацион включает продукты, которые являются источниками энергии, витаминов, минералов, белков, жиров, углеводов, клетчатки, воды, необходимых для поддержания здоровья.

Важнейшие аспекты здорового питания

Сбалансированный рацион питания должен содержать все необходимые питательные вещества, витамины, минералы, белки, жиры, углеводы, клетчатку, воду, необходимые для поддержания здоровья.

Принципы здорового питания

1. Сбалансированный рацион питания должен содержать все необходимые питательные вещества, витамины, минералы, белки, жиры, углеводы, клетчатку, воду, необходимые для поддержания здоровья.

2. Регулярное питание.

3. Достаточное потребление воды.

4. Физическая активность.

5. Отказ от вредных привычек.

6. Регулярные медицинские осмотры.

7. Здоровый сон.

8. Управление стрессом.

9. Регулярное потребление клетчатки.

10. Регулярное потребление витаминов и минералов.

11. Регулярное потребление воды.

12. Регулярное потребление клетчатки.

13. Регулярное потребление витаминов и минералов.

14. Регулярное потребление воды.

15. Регулярное потребление клетчатки.

16. Регулярное потребление витаминов и минералов.

17. Регулярное потребление воды.

18. Регулярное потребление клетчатки.

19. Регулярное потребление витаминов и минералов.

20. Регулярное потребление воды.

21. Регулярное потребление клетчатки.

22. Регулярное потребление витаминов и минералов.

23. Регулярное потребление воды.

24. Регулярное потребление клетчатки.

25. Регулярное потребление витаминов и минералов.

26. Регулярное потребление воды.

27. Регулярное потребление клетчатки.

28. Регулярное потребление витаминов и минералов.

29. Регулярное потребление воды.

30. Регулярное потребление клетчатки.

31. Регулярное потребление витаминов и минералов.

32. Регулярное потребление воды.

33. Регулярное потребление клетчатки.

34. Регулярное потребление витаминов и минералов.

35. Регулярное потребление воды.

36. Регулярное потребление клетчатки.

37. Регулярное потребление витаминов и минералов.

38. Регулярное потребление воды.

39. Регулярное потребление клетчатки.

40. Регулярное потребление витаминов и минералов.

41. Регулярное потребление воды.

42. Регулярное потребление клетчатки.

43. Регулярное потребление витаминов и минералов.

44. Регулярное потребление воды.

45. Регулярное потребление клетчатки.

46. Регулярное потребление витаминов и минералов.

47. Регулярное потребление воды.

48. Регулярное потребление клетчатки.

49. Регулярное потребление витаминов и минералов.

50. Регулярное потребление воды.

51. Регулярное потребление клетчатки.

52. Регулярное потребление витаминов и минералов.

53. Регулярное потребление воды.

54. Регулярное потребление клетчатки.

55. Регулярное потребление витаминов и минералов.

56. Регулярное потребление воды.

57. Регулярное потребление клетчатки.

58. Регулярное потребление витаминов и минералов.

59. Регулярное потребление воды.

60. Регулярное потребление клетчатки.

61. Регулярное потребление витаминов и минералов.

62. Регулярное потребление воды.

63. Регулярное потребление клетчатки.

64. Регулярное потребление витаминов и минералов.

65. Регулярное потребление воды.

66. Регулярное потребление клетчатки.

67. Регулярное потребление витаминов и минералов.

68. Регулярное потребление воды.

69. Регулярное потребление клетчатки.

70. Регулярное потребление витаминов и минералов.

71. Регулярное потребление воды.

72. Регулярное потребление клетчатки.

73. Регулярное потребление витаминов и минералов.

74. Регулярное потребление воды.

75. Регулярное потребление клетчатки.

76. Регулярное потребление витаминов и минералов.

77. Регулярное потребление воды.

78. Регулярное потребление клетчатки.

79. Регулярное потребление витаминов и минералов.

80. Регулярное потребление воды.

81. Регулярное потребление клетчатки.

82. Регулярное потребление витаминов и минералов.

83. Регулярное потребление воды.

84. Регулярное потребление клетчатки.

85. Регулярное потребление витаминов и минералов.

86. Регулярное потребление воды.

87. Регулярное потребление клетчатки.

88. Регулярное потребление витаминов и минералов.

89. Регулярное потребление воды.

90. Регулярное потребление клетчатки.

91. Регулярное потребление витаминов и минералов.

92. Регулярное потребление воды.

93. Регулярное потребление клетчатки.

94. Регулярное потребление витаминов и минералов.

95. Регулярное потребление воды.

96. Регулярное потребление клетчатки.

97. Регулярное потребление витаминов и минералов.

98. Регулярное потребление воды.

99. Регулярное потребление клетчатки.

100. Регулярное потребление витаминов и минералов.



Меню

НАРОДНЫЙ ФРОНТ

НЕДОВОЛЬНЫ КАЧЕСТВОМ ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ?

Мы поможем исправить!

revizorro.onf.ru **8-800-200-04-11**

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

Телефон «горячей линии» по вопросам организации горячего питания
8-800-200-34-11

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ОГРАНИЧЕНИЕ

- Сахар
- Жиры
- Соль
- Калории

РЕКОМЕНДУЕТСЯ

- Овощи
- Фрукты
- Зерно
- Белки
- Вода

Питание должно быть сбалансированным, разнообразным и соответствовать потребностям организма.