



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

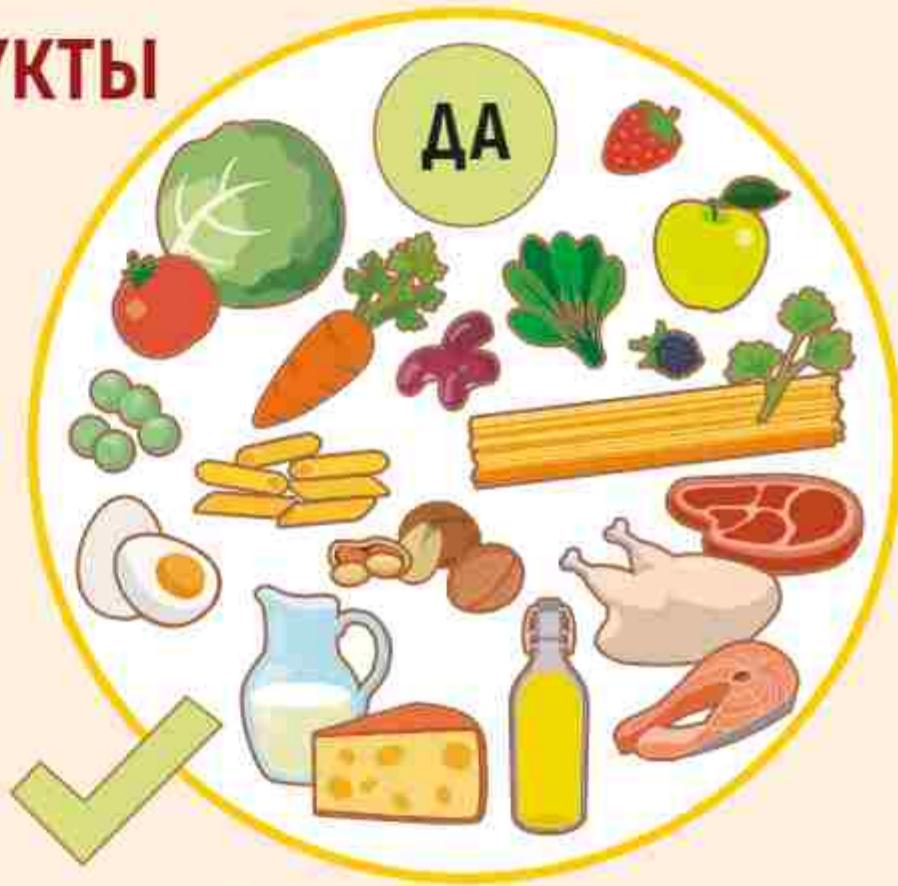
- ✓ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ РАЦИОНА ПИТАНИЯ = ЭНЕРГОЗАТРАТАМ ОРГАНИЗМА**
- ✓ СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН: СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В ДЕНЬ 1:1:4**
- ✓ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ. В ДЕНЬ НУЖНО ВЫПИВАТЬ 1,5–2 Л ЧИСТОЙ ВОДЫ**

- ✓ РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ, ЧТОБЫ ОРГАНИЗМ ПОЛУЧАЛ ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ**
- ✓ РЕЖИМ ПИТАНИЯ: ЕСТЬ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ. ТРИ ПОЛНОЦЕННЫХ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК, ОБЕД, УЖИН) И ДВА ПЕРЕКУСА**



фастфуд
чипсы
сладкие газированные напитки
пакетированные соки
полуфабрикаты
торты, пирожные
алкоголь
колбасно-сосисочные изделия
майонез, кетчуп
и другие магазинные соусы

ПРОДУКТЫ



фрукты, овощи, зелень
цельнозерновые продукты
мясо
рыба и морепродукты
яйца
молоко и молочные продукты
растительные масла
орехи, семена, бобовые