

МОЛОКО, КЕФИР, СЫР.

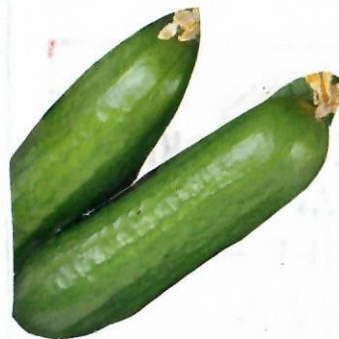
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
НЕЗАМЕНИМЫЕ
ИСТОЧНИКИ КАЛЬЦИЯ.

Они также обеспечивают

организм белками и витамином
В12.



ЖИРЫ, МАСЛА И
СЛАДОСТИ.



Эти продукты высококалорийны
и очень питательны. Им не
следует злоупотреблять, но и
полностью отказываться не
стоит!



ВАЖНО!

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЭТО
КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ И
ДОЛГОЛЕТИЮ!

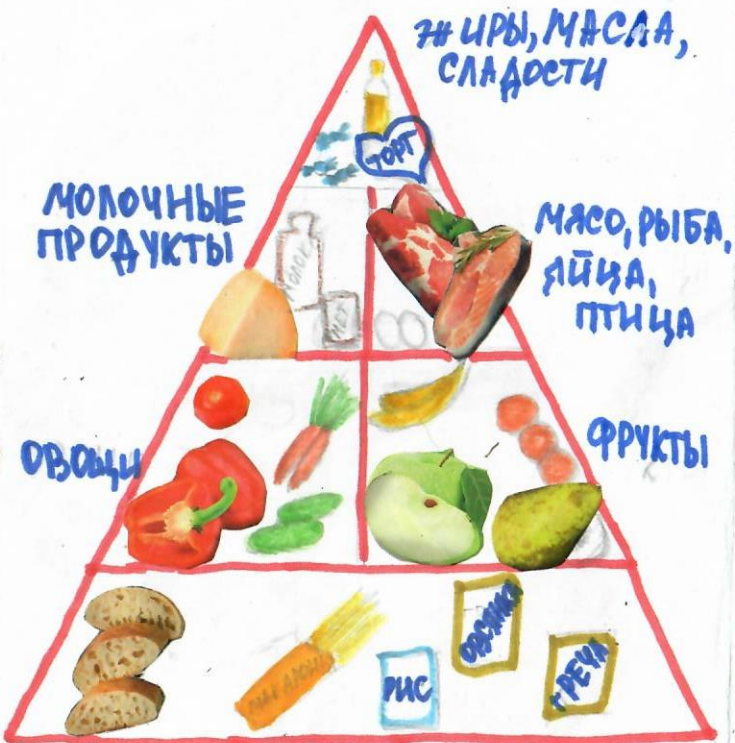
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Что такое ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ?

Правильное питание - это сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов, которые удовлетворяют все нужды организма и идут ему на пользу.

ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА



ЗЕРНОВЫЕ, РИС, КРУПЫ, ХЛЕБ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Важно!

Продукты из **НИЖНЕЙ** части употребляем **чаще**, из **ВЕРХНЕЙ** - в ограниченном количестве

Важно!

Употребляйте достаточное количество жидкости, предпочтительнее - минеральную воду.

ХЛЕБ, КРУПЫ, РИС, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Это основа здорового питания! Эти продукты обеспечивают организм сложными углеводами, важным источником энергии. Они не приводят к набору веса, если не добавлять к ним сливочное масло, сыр и соусы



Овощи.

Обеспечивают нас витаминами! Максимальное количество питательных веществ содержится в овощах **зеленого** и **оранжевого** цвета.



Фрукты

богаты

витаминами! Полезны в любом виде: свежем, замороженном, консервированном, сушеном, а также в виде свежевыжатых соков.



Мясо, птица, рыба, яйца, орехи.

Животные

продукты являются отличным источником белка, железа, цинка, витаминов группы B, так же как фасоль, орехи и семена.

