

Помни!

Питание должно быть сбалансированным по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов.

1 - жир, масло, соль, сахар, сладости.

2 - мясо, рыба, молоко, яйца.

3 - овощи.

4 - фрукты.



5 - хлеб, каши.

Памятка здорового питания для подростков, детей и взрослых

1. Питание должно быть максимально разнообразным.

2. Есть следует 4-5 раз в течение дня.

3. Исключить из питания острые специи, уксус, майонез, кетчуп.

4. Ограничить употребление сахара.

5. Избегать жареных продуктов.

6. Выпивать от 1,5 до 2,5 литров воды в день.

Зелёный свет - еда

без ограничений - это цельные продукты, это овощи и фрукты (не менее 400г в сутки).



Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ).

рекомендует:
(Рекомендации ВОЗ построены по принципу светодорога).

Желтый свет - мясо, рыба, молочные продукты - только не слишком жирное и в меньшем количестве, чем зелёные продукты.



Красный свет - это

продукты, которых нужно избегать: сахар, масло, кондитерские изделия, выпечка, консервы и др...
Такие продукты, тем более употреблять!

