

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Волонтеры
медики



РОПНИЗ

поколения
ЗОЖ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, которое способствует укреплению здоровья и профилактике различных заболеваний



Разнообразное
и сбалансированное
питание



Снижение потребления
сладких газированных
напитков, фастфуда
и продуктов с высоким
содержанием сахара



5 приёмов пищи
— три основных
и два перекуса



Не менее 8 стаканов
воды в день



Не менее 400 грамм
овощей и фруктов

Для сохранения умственной и физической активности, рекомендуется 3-4-разовое питание с 4-5-часовыми промежутками: **завтрак, обед, ужин и 2 перекуса**

ВАЖНО

Завтрак должен быть в первые два часа после пробуждения, а последний прием пищи должен быть за три часа до сна

ТВОЯ ЗДОРОВАЯ ТАРЕЛКА

