

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

– это питание, сбалансированное по соотношению углеводов, белков и жиров, содержащее достаточно витаминов и минералов. Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются по мере убывания их полезности. Ориентируясь на нее, Вы сможете составлять сбалансированный рацион на каждый день.



Сахар, сладости
(1-2 порции в день)

Мясо, птица, рыба и яйца
(2-3 порции в день)

Молочные и кисломолочные продукты
(2-3 порции в день)

Фрукты (2-4 порции в день)
Овощи (3-6 порций в день)

Хлеб, каши и картофель
(6—11 порций в день)

ЧТО ТАКОЕ ПОРЦИЯ?

Палец - порция сладостей;
Ладонь - порция белковой пищи;
Кружка – порция молока;
Пригоршня - порция листовых овощей, фруктов и ягод;
Кулак - порция овощей, круп, макарон.