

10 МИФОВ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

ЛЕГКИХ НАТАЛЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА

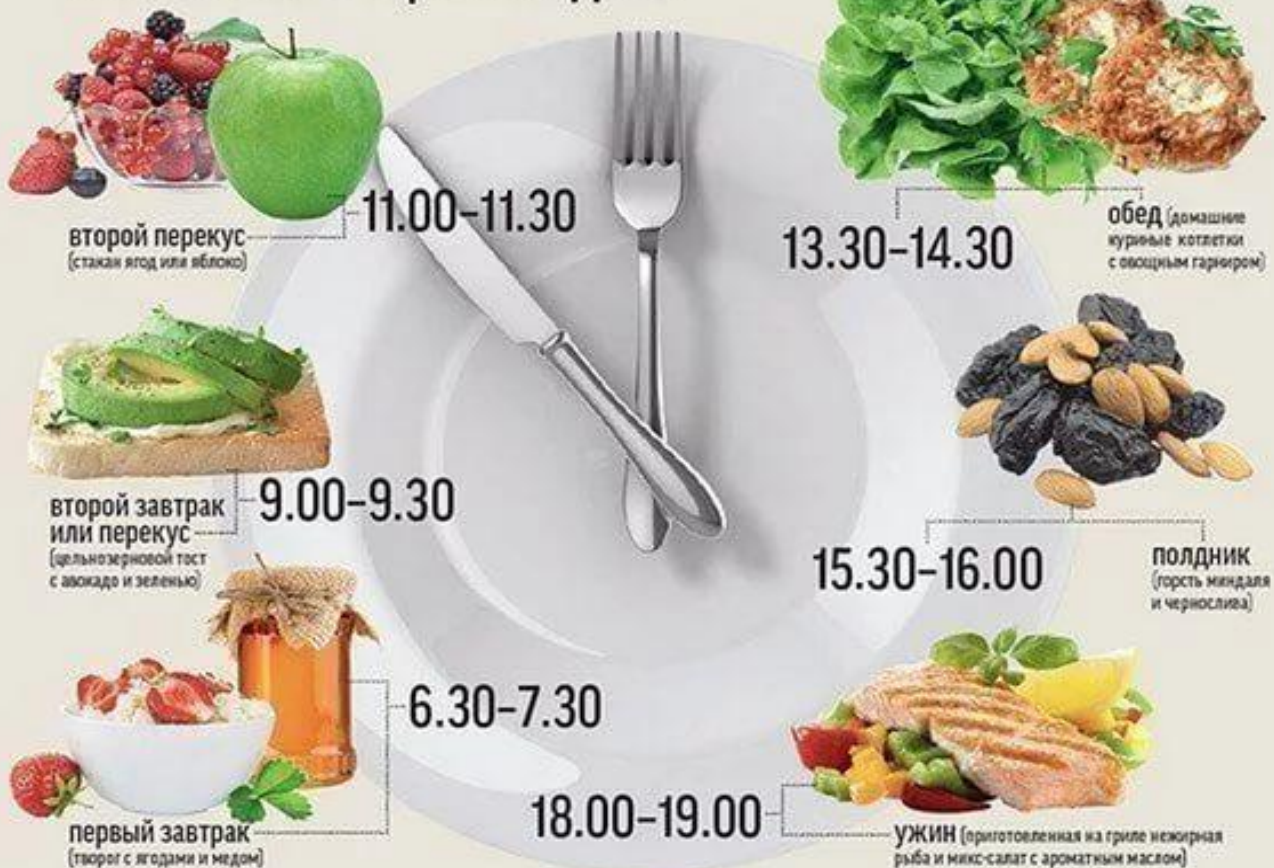
**ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ХИМИИ И БИОЛОГИИ «ВОЛОГОДСКИЙ
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

ИДЕЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ –
ОДНА ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ ИДЕЙ
НАШЕГО ВЕКА.



МИФ 1. ЗАВТРАК СЪЕШЬ САМ, ОБЕД РАЗДЕЛИ С ДРУГОМ, А УЖИН ОТДАЙ ВРАГУ.

ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН НА ДЕНЬ



**МИФ 3. ПОЛНОСТЬЮ ИСКЛЮЧИТЕ
ЖИРЫ ИЗ РАЦИОНА - ОТ НИХ
ТОЛСТЕЮТ И ВОООБЩЕ ОНИ ВРЕДНЫ**



МИФ 4

- **Употребляйте больше растительного масла - от него не толстеют. Полностью замените растительным маслом животные жиры.**

- **Миф 5. Кушайте легкие масла - они исключительно полезны.**

МИФ 6. НЕ ЕШЬТЕ СЛАДКОЕ ПЕРЕД ЕДОЙ - ПОТЕРЯЕТЕ АППЕТИТ.



**МИФ 7. СУПЫ КУШАТЬ
НЕОБХОДИМО, КАК МИНИМУМ РАЗ
В ДЕНЬ. КТО НЕ ЕСТ СУП,
ЗАРАБОТАЕТ ЯЗВУ ЖЕЛУДКА.**



МИФ 8. ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ ХОРОШО УТОЛЯЮТ ЖАЖДУ. ОСОБЕННО ОХЛАЖДЕННЫЕ.



МИФ 9. ПИТЬ НАДО ПОСЛЕ ЕДЫ.



МИФ 10. ФРУКТОВЫЕ СОКИ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЛИМОНАД.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

