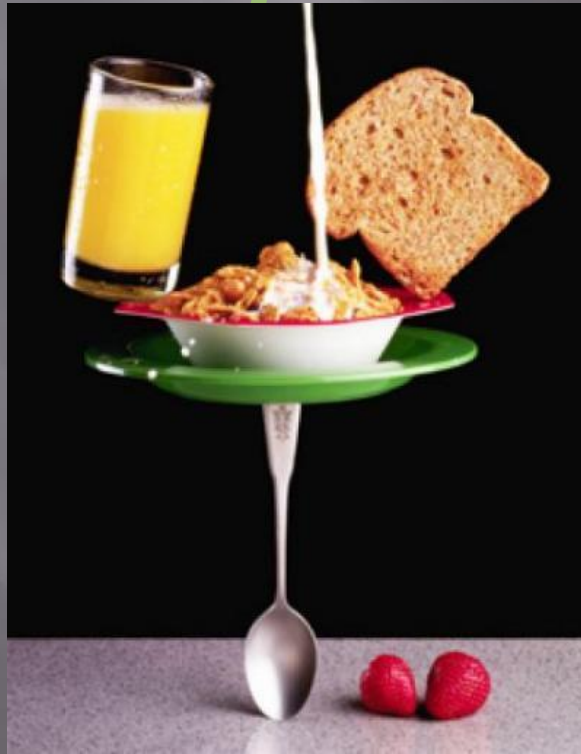


«Раздельное питание-актуальная проблема 21 века».



1. Правильное питание должно быть разнообразным и сбалансированным




2. В рационе должны присутствовать сырые овощи и фрукты.



3. Сезонност



adi

 [rețeteculinare](https://www.instagram.com/rețeteculinare)

4. Ограничение в



5. Определенное сочетание продуктов.





Оптимальным можно назвать рацион, в котором присутствуют мясо, рыба, молочные продукты, овощи и фрукты. Богатая углеводами пища хорошо утоляет голод (мучное, сладости), но пользы от такой пищи очень мало. Потребление сахара и мучных изделий лучше свести к минимуму. А если уж очень хочется сладкого, лучше съесть ложку меда, чем конфету.

При полноценном питании продукты, поступающие в организм должны обеспечивать суточную норму следующих веществ:

Белки.

Жиры.

Углеводы.

Витамины.

Минеральные соли и микроэлементы

Неправильное питание приводит:

- к ухудшению физического и умственного развития*
- к понижению работоспособности*
- к замедлению роста и развития ребенка*
- к преждевременному старению*

