

Школьникам о правильном питании



Организация питания



Оптимально - 4-5-разовое питание.
Перерывы между приёмами пищи - около 3-4 часов.



Запомните

Полноценное питание

Белки

Жиры

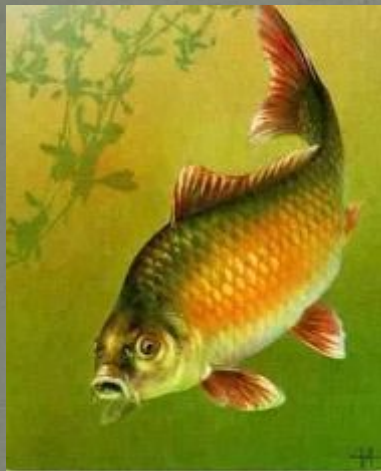


Углеводы

Витамины,
минералы

Белки

Строительный материал для организма



Жиры

Запас энергии
системы

Для нервной



Углеводы

Для работы внутренних органов



Для работы мышц



Витамин С

Борьба с микробами



Заживление ран



Для кроветворения

