





РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- 1. Соблюдения умеренности в количестве съедобной пищи (Нельзя переедать).
- 2. Правильное распределение приёма пищи в течение дня (4-5 разовое питание).
- 3. Сбалансированное или

бразное питание (белки, образное питание пит

зается возраст, занятие





















