

3 ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ



Обеспечение **здорового образа жизни** и содействие благополучию для всех в любом возрасте

Главный принцип здорового питания – сбалансированность. Начиная с элементарного соотношения потребляемых нами калорий и нашей двигательной активности и заканчивая разумным балансом продуктов из разных групп, а не только поеданием тех, что «нравятся».

Неполноценное питание является главным фактором, влияющим на уровень заболеваемости в мире.

Могилев 2018 г.

Тираж 100 экземпляров

3 ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ



Обеспечение **здорового образа жизни** и содействие благополучию для всех в любом возрасте

Каждый образованный человек должен обладать необходимыми сведениями о рациональном питании, веществах, составляющих пищу, об их роли в жизнедеятельности здорового и больного организма. Все это формирует культуру питания и является неотъемлемой частью культуры общества.

Правильно питаюсь сегодня – Вы заботитесь о своем здоровье и здоровье своих детей на многие годы.

Неполноценное питание является главным фактором, влияющим на уровень заболеваемости в мире.

Могилев 2018 г.

Тираж 100 экземпляров

3 ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ



Обеспечение **здорового образа жизни** и содействие благополучию для всех в любом возрасте

Хорошее здоровье начинается с питания. Полноценное питание – наша главная защита от болезней и источник жизненной энергии и активности. Без регулярного и качественного питания человек не может жить, учиться, бороться с болезнями и вести плодотворную жизнь.

Неполноценное питание является главным фактором, влияющим на уровень заболеваемости в мире.

Могилев 2018 г.

Тираж 100 экземпляров

3 ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ



Обеспечение **здорового образа жизни** и содействие благополучию для всех в любом возрасте

Оптимальным является четырехразовое питание, когда прием пищи происходит с интервалом в 4-5 часов в одно и то же время. Завтрак должен составлять 25% суточного рациона, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%. Ужинать следует не позднее, чем за 3 часа до сна. Нормально позавтракайте, плотно пообедайте и скромно поужинайте, в промежутках между ними – перекусите фруктами.

Неполноценное питание является главным фактором, влияющим на уровень заболеваемости в мире.

Могилев 2018 г.

Тираж 100 экземпляров