



Государственное учреждение Республики Коми "Детский дом №1 для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей" г.Сыктывкара
2019



Государственное учреждение Республики Коми "Детский дом №1 для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей" г.Сыктывкара

Автор: Калилец Вероника Владимировна

5 класс, 11 лет

Руководитель: Коюшев Павел Иванович

Целевая аудитория: Родители, педагоги.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Ежедневно зерновые продукты: хлеб, овсянка, рис, гречка, макароны.

500 грамм овощей, фруктов и ягод в день

Рыба, особенно богатая жирами Омега-3, 2-3 раза в неделю

Нежирное мясо, птица. Нежирные молочные продукты

Пить жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литра в день



Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% белки, 15-30% жиры)

ОГРАНИЧИТЬ

Жиры

сливочное масло, сало, жирное мясо, жирные молочные продукты

Сладости

в том числе сладкие газированные напитки

Поваренную соль

(менее 5 грамм в сутки)

Избегайте соленых продуктов

Жареную пищу

чипсы, жареный картофель, выпечку

Алкоголь

желательно не употреблять вовсе