

ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ С ПИТАНИЯ

Гид по рациональному питанию

1. УЧИТЫВАЙТЕ СВОИ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ

При планировании рациона важно учитывать свои индивидуальные потребности, поэтому важно знать сколько ккал тратите именно вы. Для этого необходимо записать свою ежедневную нагрузку и рассчитать, сколько ккал тратится вашим организмом в сутки. Потому что тот рацион, который подходит всем, не обязательно может подходить вам



2. ЗАВТРАК - ОБЯЗАТЕЛЕН

Желательно не пропускать завтрак утром, потому что завтрак важен также как и любой другой приём пищи, он помогает организму проснуться и начать работать



3. СОБЛЮДАЙТЕ ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Не забывайте брать с собой на учёбу перекусы, если вы не успеваете делать их с утра, готовьте с вечера, чтобы не было длительных перерывов между приёмами пищи



ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ С ПИТАНИЯ

Гид по рациональному питанию

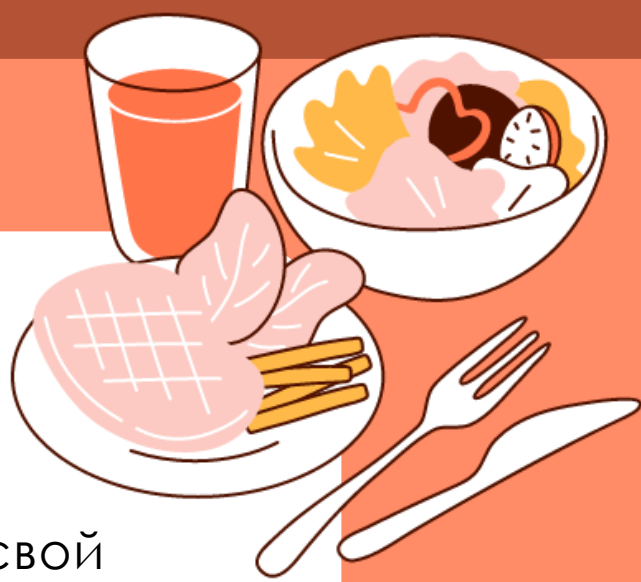
4. СЛЕДИТЕ, ЧТОБЫ ПИТАНИЕ БЫЛО СБАЛАНСИРОВАННЫМ



Соблюдайте количество БЖУ в пище, чтобы употребляемая вами пища содержала белки, жиры и углеводы, а не только углеводы или жиры, потому что лишь сбалансированный состав поможет организму насытиться и вы не почувствуете голода в течение получаса после приёма пищи

5. РАЗНООБРАЗЬТЕ СВОЙ РАЦИОН

Обязательно включайте в свой рацион разнообразные продукты, это может, во-первых, потреблять необходимое количество белков, жиров и углеводов, а во-вторых, благодаря этому сбалансированное питание не будет вам казаться чем-то невкусным или скучным

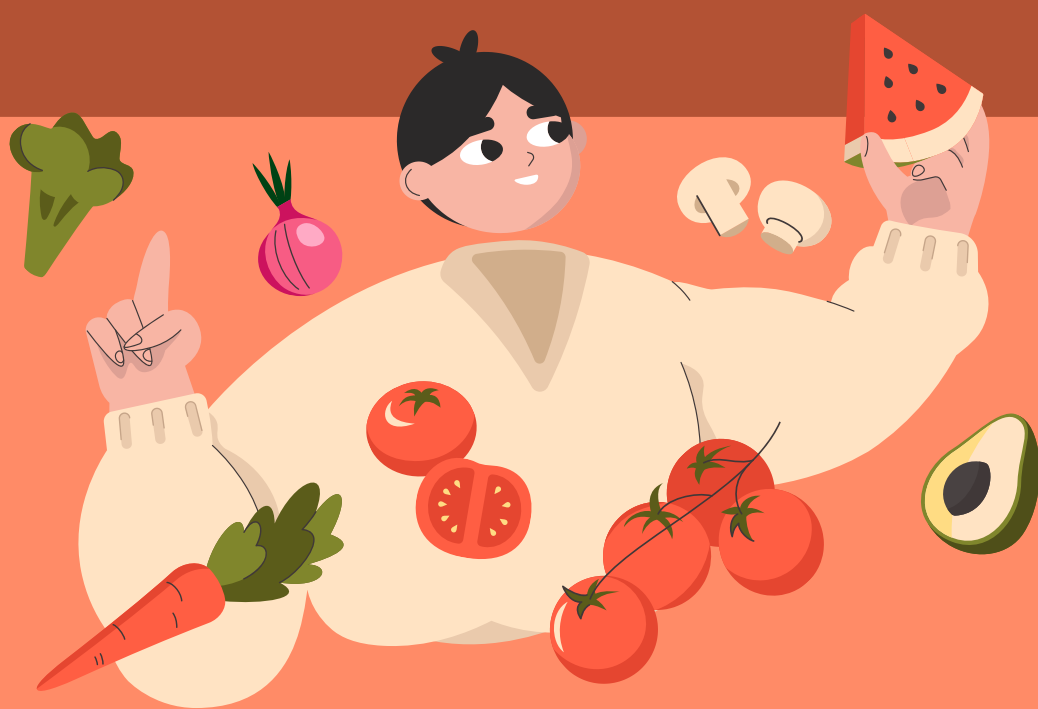


6. СОБЛЮДАЙТЕ УМЕРЕННОСТЬ В ЕДЕ

Не забывайте недоедание также вредно, как и переедание, соблюдайте баланс при потреблении пищи не только в БЖУ, но и в количестве пищи.

Краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное
учреждение
"Комсомольский-на-Амуре колледж
технологий и сервиса"

ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ ЧЕРЕЗ СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ: ПАМЯТКА ПО РАЦИОНАЛЬНОМУ ПИТАНИЮ



Выполнила: Огуренкова Е. С.
Студентка 2 курса, группы 1421

Руководитель: Яковлева Т. А.
Преподаватель биологии и химии