



**ЗДОРОВЬЕ** - это не только отсутствие болезни и немощи, а состояние полного физического, психического и социального благополучия.

**питайтесь  
правильно!**



**Рациональное  
питание  
как основная  
составляющая  
Здорового  
Образа  
Жизни**



# Принципы рационального питания:

1. Полное удовлетворение энергетических потребностей организма.

В связи с высокой подвижностью школьников их энергозатраты значительны, кроме того идет рост и развитие организма, поэтому у подростков потребность в калориях превышает таковую у взрослых и составляет 2, 2,5, 3 тысячи килокалорий в сутки.

2. Поступление в достаточном количестве в организм витаминов, микроэлементов, питательных веществ.

3. Сбалансированность питания (адекватное соотношение белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов в зависимости от пола, возраста, индивидуальных особенностей).

4. Правильный режим питания, соответствующий возрасту.

5. Жидкость – не менее 1,5 литров.

**Питание – один из неотъемлемых факторов жизни.**



**Рациональное питание – это полноценное питание людей с учетом их возрастом, характера труда, пола.**

ПИРАМИДА ВАШЕГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

