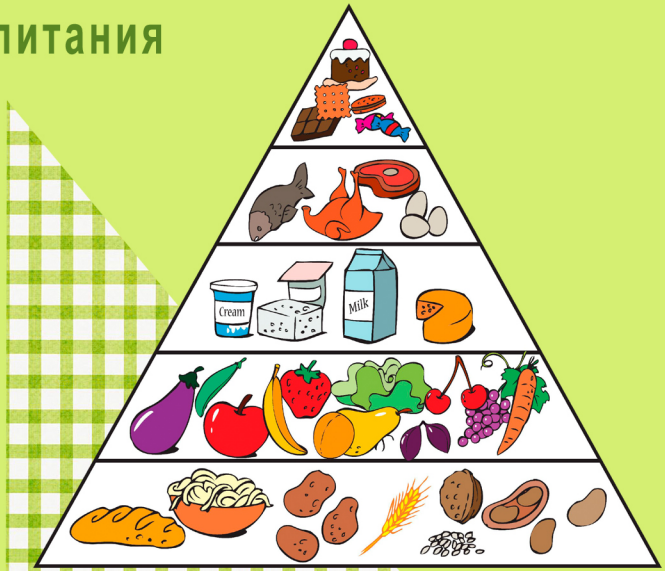
Принципы рационального питания

- сбалансированное питание - соотношение белков, жиров и углеводов, поступающих в организм с пищевыми веществами— 1:1:4
- энергетическое равновесие - энергетическая ценность суточного рациона питания соответствует энергозатратам организма
- режим питания - распределение суточного рациона на отдельные приёмы пищи (завтрак — 25%, обед — 35%, полдник — 15%, ужин — 25%) по энергетической ценности и продуктовому набору



ГЦМП ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ