

**Здоровый образ жизни** — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Так же можно сказать, что **Здоровый образ жизни** это правильный распорядок действий, предназначенный для укрепления здоровья. Ещё к этому можно добавить: "Это список правил, которые нужно соблюдать".



**Здоровое питание** – это залог правильной работы всех систем нашего организма. От сбалансированной пищи и входящих в рацион витаминов и микроэлементов зависит главное – наше здоровье в целом! При неправильном или неполноценном питании мы рискуем приобрести ряд хронических заболеваний.

Здоровое питание – здоровая жизнь



# Режим питания

Понятие режим питания включает:

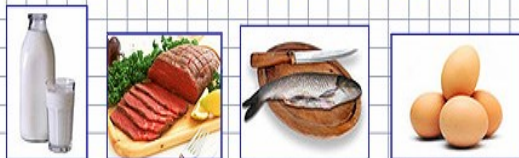
1. Количестве приемов пищи в течение суток (кратность питания).
2. Распределение суточного рациона по его энергетической ценности, химическому составу, продуктовому набору и массе на отдельные приемы пищи.
3. Время приемов пищи в течение суток.
4. Интервалы между приемами пищи.
5. Время, затрачиваемое на прием пищи.



## Здоровое питание

### Белки:

Норма суточного потребления  
Для детей 7-11 лет – 77 грамм



### Жиры:

Норма суточного потребления  
Для детей 7-11 лет – 76 грамм

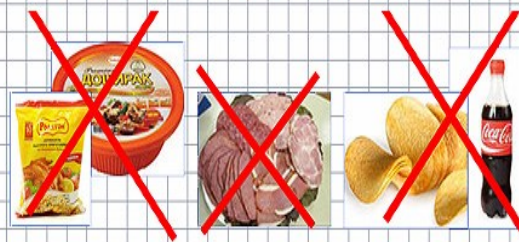


### Углеводы:

Норма суточного потребления  
Для детей 7-11 лет – 335 грамм



### Вредно для здоровья:



## Здоровое питание - счастливая жизнь

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Мясо, рыба, птица (постн.)	1	П	П	П	П	П	П	П	П	Х	Н	П	П	П	П	П	П
Зерновые, бобовые	2	П	Н	Х	Х	П	Н	П	П	Х	Х	П	П	П	П	Х	П
Масло сливочное, сливки	3	П	Н	Н	П	Х	Х	П	Х	Х	Н	П	Н	П	П	П	П
Сметана	4	П	Х	Н	Н	П	Х	Х	Н	Х	Х	П	П	П	П	Х	П
Масло растительное	5	П	Х	П	Н	П	Х	Х	Н	Х	Х	П	П	П	П	Х	П
Сахар, кондитерские изделия	6	П	П	П	П	П	П	П	П	Х	П	П	П	П	П	П	П
Хлеб, крупы, картофель	7	П	Н	Х	Х	Х	П	П	П	Х	Х	П	Н	П	Н	П	П
Фрукты кислые, помидоры	8	П	П	Х	Х	Х	П	П	Н	Х	Н	П	Н	Х	П	Х	П
Фрукты сладкие, сухофрукты	9	П	П	П	Н	Н	П	П	Н	Х	Н	Н	Х	П	П	Н	П
Овощи зеленые и некрахмалистые	10	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	П	Х	Х	Х	Х	П
Овощи крахмалистые	11	Н	Х	Х	Х	Х	П	Х	Н	Н	Х	Н	Х	Х	Н	Х	П
Молоко	12	П	П	Н	П	П	П	П	П	Н	П	Н	П	П	П	П	П
Творог, кисломолочные продукты	13	П	П	П	П	П	П	Н	Х	Х	Х	П	Х	П	Х	П	П
Сыр, брынза	14	П	П	Н	П	П	П	Н	Х	Х	Х	П	Х	П	Н	П	П
Яйца	15	П	П	П	П	П	П	П	П	Х	Н	П	П	П	П	П	П
Орехи	16	П	Х	П	Х	Х	П	Н	Х	Н	Х	Х	П	Х	Н	П	П
Дыня	17	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П

