

Принципы правильного питания



Баланс энергии

Энергетическая ценность пищевого рациона должна соответствовать фактическим энергозатратам организма.



Профилактическая направленность

Питание направлено на предупреждение развития заболеваний.



Разнообразие рациона

Чтобы обеспечить поступление всех незаменимых пищевых веществ.



Правильный режим питания

Регулярные приемы пищи (4–5 раз в день).



Исключение обильных приемов пищи

Не более 300–350 гр. за один прием пищи.

