

Рациональное питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.

Рациональное питание предполагает:

1. Энергетическое равновесие
2. Сбалансированное питание
3. Соблюдение режима питания

В общежитии колледжа проведена беседа и оформлен стенд на тему «Правильное и здоровое питание».



Курьянчик Сабина 2, 11 класс



# ИДЕАЛЬНЫЙ СМУЗИ



сила  
зелени

=



шпинат



лимон



груша



матча



тропики

=



молоко



ананас



манго



банан



шоколад

=



мёд



банан



какао



молоко



манго

=



манго



овсянка



молоко



мёд



