

Переедание и недоедание

Мед

Кулинарные успехи наших девочек

При переедании нарушается обмен веществ, происходят изменения в различных органах



При недоедании замедляется рост и развитие организма

Залог здоровья!



Почему нужно завтракать?

Снижается риск желудочно-кишечных заболеваний;

Повышается устойчивость к стрессам и умственным нагрузкам;
Сохраняется стабильный вес человека.



Обед

Обед обычно состоит из 4 блюд: закуски, первого, второго и третьего блюд. Закуска (салаты) вызывает сокогонный эффект, подготавливает желудочно-кишечный тракт к процессу пищеварения. Первое (супы, бульоны) и второе блюдо обеспечивают организм необходимым количеством питательных веществ. Третье блюдо (соки, компоты) поддерживают водный баланс организма, содержат витамины.



УЖИН

Ужин –

обязательный компонент ежедневного рациона питания. На ужин следует использовать примерно такие же блюда, что и на завтрак, исключая мясные и рыбные блюда.



Особенно рекомендуют на ужин молочные и творожные блюда.