

Ученики 10-2 класса подготовили доклады по теме «Правильное питание подростка»



Правильное питание для подростков.

- Ешь 3-4 раза в день в определённые часы, не чаще, чем через 3-4 часа.
- Пережёвывай пищу медленно и тщательно.
- Вечером не пей крепкого чая, кофе.
- Сахар замени мёдом, ягодами, фруктами.
- Ешь как можно меньше белого хлеба, а больше - ржаного.
- Избегай слишком жирной пищи.
- Недосаливай блюда.

Подросткам необходимо правильное, сбалансированное, полноценное питание.

Примерный перечень некоторых необходимых продуктов в сутки для подростков:

Молоко - 500-600 мл

Творог - 50 г

Мясо - 220 г

Рыба - 60-70 г.

Хлеб ржаной - 100-150 г.

Картофель - 250-300 г.

Овощи - 350 г.

Фрукты - 150-500 г.

Крупа - 60 г.

