

Что такое здоровое питание?



Один из главных источников белка, легкоусвояемой формы железа, витамина В12

Каждый продукт уникален по химическому составу, и среди продуктов нет такого, который бы мог полностью удовлетворить потребности взрослого человека во всех необходимых для обеспечения здоровья пищевых и биологически активных веществах. Только комбинация различных продуктов способна решить эту задачу.

Калорийность 1 грамма пищевых веществ

Белок — 4 ккал

Жир — 9 ккал

Углеводы — 4 ккал



Употребляйте в любом виде 5 и более раз в день. Ежедневно съешьте не менее 400 грамм сырых или приготовленных овощей и фруктов.

**Авторы:
Махова А.
Смирнов Г.**