

Тема уроку:

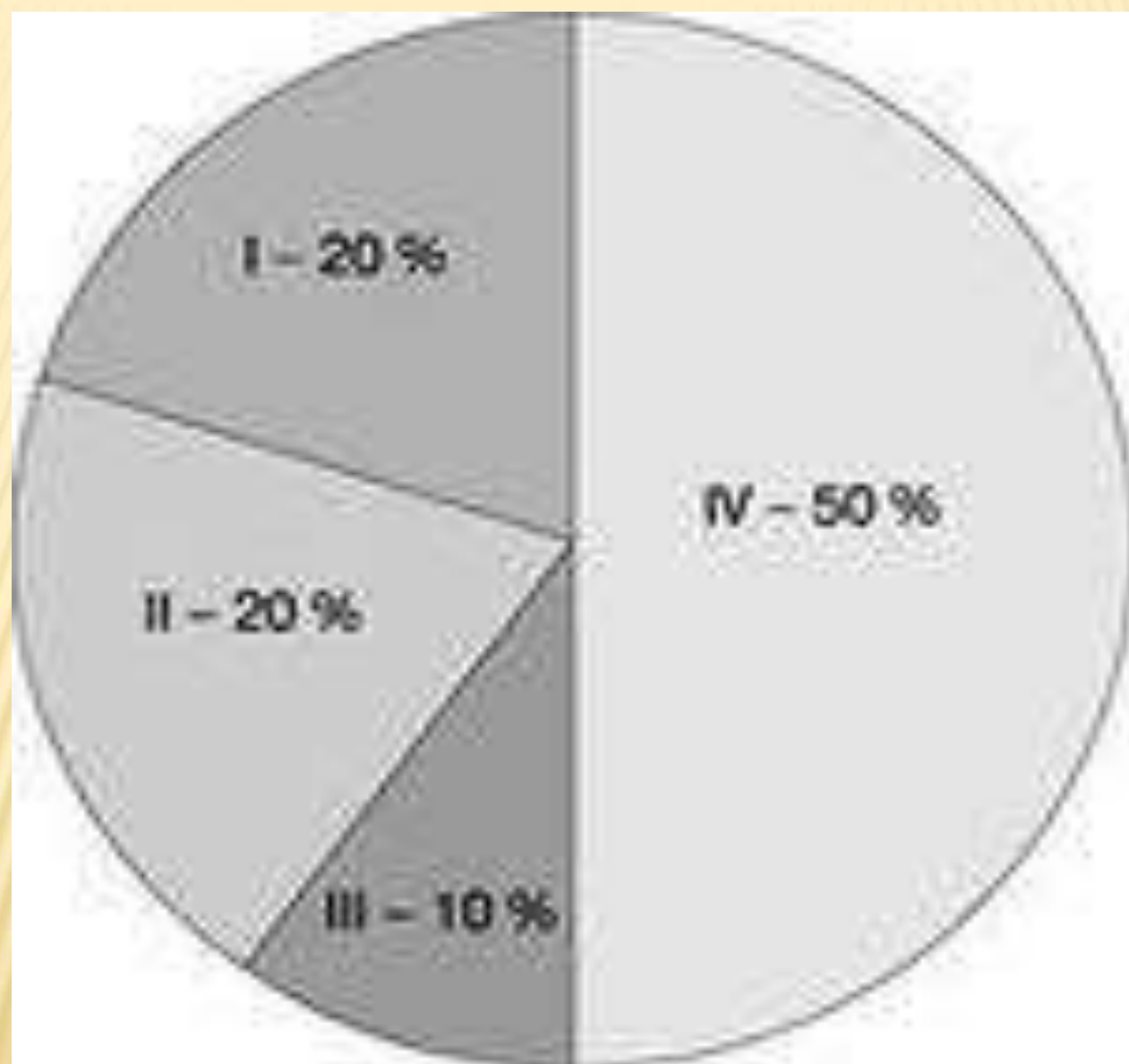
**« РІСТ,
ВАГА І
ФІЗИЧНА ФОРМА»**

Формула,
за якою можна визначити свій зріст

(ЗРІСТ ТАТА + ЗРІСТ МАМИ) : 2

ДОДАТИ 12 ДО ОТРИМАНОГО ЧИСЛА, ЯКЩО ТИ ХЛОПЕЦЬ

ВІДНІМИ 12 ВІД ОТРИМАНОГО ЧИСЛА, ЯКЩО ТИ ДІВЧИНА



Принципи раціонального харчування

1. ПОМІРНІСТЬ

2. РІЗНОМАНІТНІСТЬ

3. ЗБАЛАНСОВАНІСТЬ

КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ ПРОДУКТІВ У ЩОДЕННОМУ РАЦІОНІ



Режим харчування

СНІДАНОК – 25%

ДРУГІЙ СНІДАНОК – 10%

ОБІД -50%

ВЕЧЕРЯ-15%

**НАШЕ ЗДОРОВ'Я
ЗАЛЕЖИТЬ
ВІД НАС !**

ПАМ'ЯТАЙМО ПРО ЦЕ!