

		， ， ，	， ，
<b>1</b>		，	，
<b>2</b>	，	， ， ， ，	
<b>6</b>		， ， ， ，	， ，
<b>12</b>		， ，	( )
	，	， ， ， ，	， ，
<b>D</b>	，		
		， ，	
		， ，	
		， ，	，

# **ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ**

**СВЕЖЕЕДЕНИЕ**

**СЫРОЕДЕНИЕ**

**РАЗНООБРАЗИЕ И СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ ПИТАНИЯ**

**ОПРЕДЕЛЕННОЕ ЧЕРЕДОВАНИЕ ПРОДУКТОВ**

**СЕЗОННОСТЬ ПИТАНИЯ**

**ОГРАНИЧЕНИЕ В ПИТАНИИ**

**ПОЛУЧАТЬ МАКСИМУМ УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ ПИЩИ**

**ОПРЕДЕЛЕННЫЕ СОЧЕТАНИЯ ПРОДУКТОВ**

	<b>5 - 10 .</b>
, ,	<b>1 - 2</b>
, , , ,	<b>2 - 3</b>
, , , ,	<b>3 - 4</b>
, ,	<b>4 - 5</b>
, ,	<b>7 - 8</b>

# 70

	5 000
	5 000
	1 500
	350
	9 000
	3 400
	6 000
	20 000
	10 000
	50 000

—

,

,

,

—

—

,

,

,

.

—

—

.

83 89%,

6%.

90%.

,

,

,

,

,

,

,

.

,

,

,

:

:

.

30%,

1

—

—

—

,

—

—

—



— 25%

,

.

— 30%,

, , ,

,

.

—

,

—

.