

612.391.4(07)  
Б28

А.К. Батурин, А.В. Погожева, О.В. Сазонова

# ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Москва - 2011

## СОДЕРЖАНИЕ

ЗАНЯТИЕ 1. Тема: «Законы здорового питания. Закон первый: энергетическая ценность рациона» .....	3
ЗАНЯТИЕ 2. Тема: «2-й закон здорового питания. Белки, жиры, углеводы» .....	7
ЗАНЯТИЕ 3. Тема: «2-й закон здорового питания. Витамины, минеральные вещества, минорные компоненты пищи, вода» .....	13
ЗАНЯТИЕ 4. Тема: «Основные группы пищевых продуктов» .....	25
ЗАНЯТИЕ 5. Тема: «Как правильно составить индивидуальный рацион?» .....	35
ЗАНЯТИЕ 6. Тема: «Питание и ожирение» .....	43
ЗАНЯТИЕ 7. Тема: «Гигиенические принципы приготовления, хранения и потребления пищи» .....	51
ЗАНЯТИЕ 8. Тема: «Правила здорового питания» .....	56
Рекомендуемая литература .....	65
Приложения .....	66