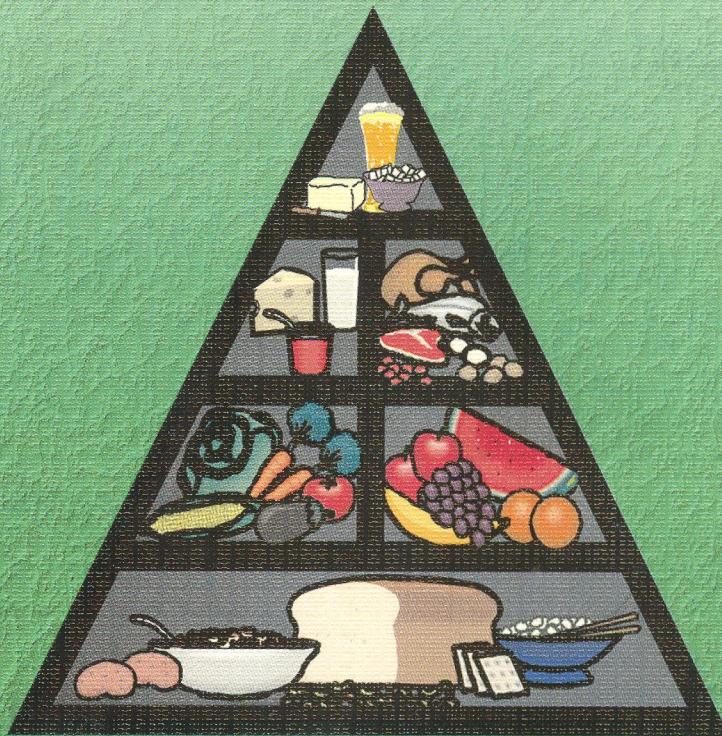


612.391.4(07)

Б28

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

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