

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

**Запомни, прежде
всего пища должна
быть разнообразной
и полноценной!**



Люди питаются по-разному, однако существует ряд требований которые должны учитываться всеми. Прежде всего пища должна быть разнообразной и полноценной. Весьма вредно для здоровья и развитие с систематическим введением непомерных количеств какого-либо одного продукта или пищевых веществ одного класса. Человеку, пренебрегающему режимом питания, со временем угрожает развитие тяжелых болезней пищеварения.