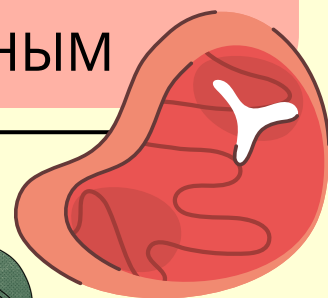


# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

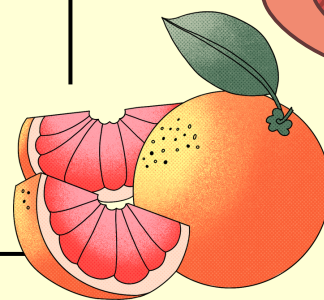


## РАЦИОН 60+

ПИЦЦА ДОЛЖНА СОДЕРЖАТЬ МНОГО БЕЛКА, МАКРО - И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ, ВИТАМИНОВ, А РАЦИОН ДОЛЖЕН БЫТЬ СБАЛАНСИРОВАННЫМ

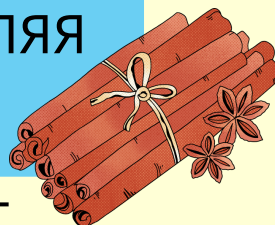


ПИЦЦА ДОЛЖНА БЫТЬ МЕНЕЕ КАЛОРИЙНОЙ ПО СРАВНЕНИЮ С ПРЕДЫДУЩИМ ВОЗРАСТНЫМ ПЕРИОДОМ



НУЖНО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ДРОБНОГО РЕЖИМА ПИТАНИЯ (4-5 РАЗ В ДЕНЬ НЕБОЛЬШИМИ ПОРЦИЯМИ)

НЕОБХОДИМО ОГРАНИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ, ДОБАВЛЯЯ В ПИЦЦУ ПРЯНЫЕ ТРАВЫ



ПИЦЦУ ЛУЧШЕ ГОТОВИТЬ В ОТВАРНОМ, ТУШЕНОМ ВИДЕ, НА ПАРУ, ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ИЗМЕЛЬЧАТЬ, ПРОТИРАТЬ

