

Проект Роспотребнадзора РФ «Школа здорового питания»

Видеоурок «Правильные» и «неправильные» продукты – в чем разница?

О полезных и вредных продуктах мы слышим часто. Но может ли еда быть правильной или неправильной? С точки зрения специалистов, все дело в частоте и количестве той или иной еды. Именно от этого зависит, насколько питание обеспечивает нашу потребность в энергии, макро- и микронутриентах. О полезных и вредных продуктах мы слышим часто. Но может ли еда быть правильной или неправильной? С точки зрения специалистов, все дело в частоте и количестве той или иной еды. Именно от этого зависит, насколько питание обеспечивает нашу потребность в энергии, макро- и микронутриентах. Эпизодически и понемногу без вреда для здоровья можно и есть сладкое.



