

# Законы здорового питания

## Первый закон:

соблюдение соответствия между калорийностью пищи, которую человек потребляет, и энергией, которую его организм расходует

## Второй закон:

химический состав суточного рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в пищевых и биологически активных веществах



## Третий закон:

питание должно быть максимально разнообразным

## Четвертый закон:

соблюдение режима приема пищи

