Список продуктов питания

Здоровое питание играет важную роль в здоровье и долголетии человека.

Подходящая диета должна обеспечивать организм достаточным количеством необходимых веществ и энергии. Он богат белком, жиром, клетчаткой, зелеными овощами, витаминами и минеральными солями.

Члены группы:

* Чунг Киен
* Куанг Хай
* Дык Ань
* Ву Винь

Питание дня:

1. Завтрак
2. Обед
3. Полдник
4. Ужин

Табл 1: Количество блюд, имеющихся в меню

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Питание | Рыба | Мясо | Овощной | Хлеб | Молоко |
| Завтрак | 0г | 100г | 100г | 2шт | 1шт |
| Обед | 0г | 200г | 200г | 0шт | 0шт |
| Полдник | 0г | 0г | 0г | 2шт | 2шт |
| Ужин | 200г | 200г | 0г | 1шт | 0г |

Табл 2: График питания участников

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Имя | Завтрак | Обед | Полдник | Ужин |
| Чунг Киен | x | x | x | x |
| Куанг Хай | x | x |  | x |
| Дык Ань | x | x | x |  |
| Ву Винь |  | x |  | x |

Люди, которые едят много сахара, помимо ожирения, также подвержены диабету. Хотя сахар и не полезен для здоровья, это не значит, что следует полностью исключить из организма подсластители, особенно людям среднего веса.