

# Здоровое питание

Здоровое питание - рациональное, сбалансированное питание, обеспечивающее поступление пищевых, биологически активных веществ, в соответствии с физиологическими потребностями, поддерживающее функциональное состояние организма на высоком уровне, организованное с учетом принципов щадящего питания

Источник: "МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ "ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ (ВОСПИТАННИКОВ)"

(утв. руководителем Управления Роспотребнадзора по городу Москве и директором НИИ гигиены детей и подростков НЦЗД РАМН 25.02.2008)

---

Источник: <https://alexeyborisov.ru/enc/25435/>