

Задание №50

С помощью выпадающих списков вставьте пропущенные числа.

Главное правило рационального (здорового) питания- соответствие количества и калорийности пищи энергетическим затратам и физиологическим потребностям организма. Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на из белков, на из жиров. Оставшиеся должны приходиться на углеводы, содержащиеся во фруктах, овощах, злаках, орехах.