



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



ПРИЕМ
ПИЩИ

**3-4 РАЗА
В СУТКИ**



КАЛОРИЙНОСТЬ
ЗАВТРАКА

**20-25%
ОТ ДНЕВНОГО
РАЦИОНА**



НА ЗАВТРАК
ОБЯЗАТЕЛЬНО

**ГОРЯЧЕЕ БЛЮДО
И НАПИТОК
КАША, ОМЛЕТ**



КАЛОРИЙНОСТЬ
ОБЕДА

**≥ 30%
ОТ ДНЕВНОГО
РАЦИОНА**



ОБЯЗАТЕЛЬНО
ПРИСУТСТВОВАТЬ
В РАЦИОНЕ

**МЯСО, МАСЛО,
МОЛОКО, ХЛЕБ,
КРУПЫ, ФРУКТЫ
И ОВОЩИ**



СООТНОШЕНИЕ

**МЕЖДУ БЕЛКАМИ,
ЖИРАМИ
И УГЛЕВОДАМИ
1:1:4**



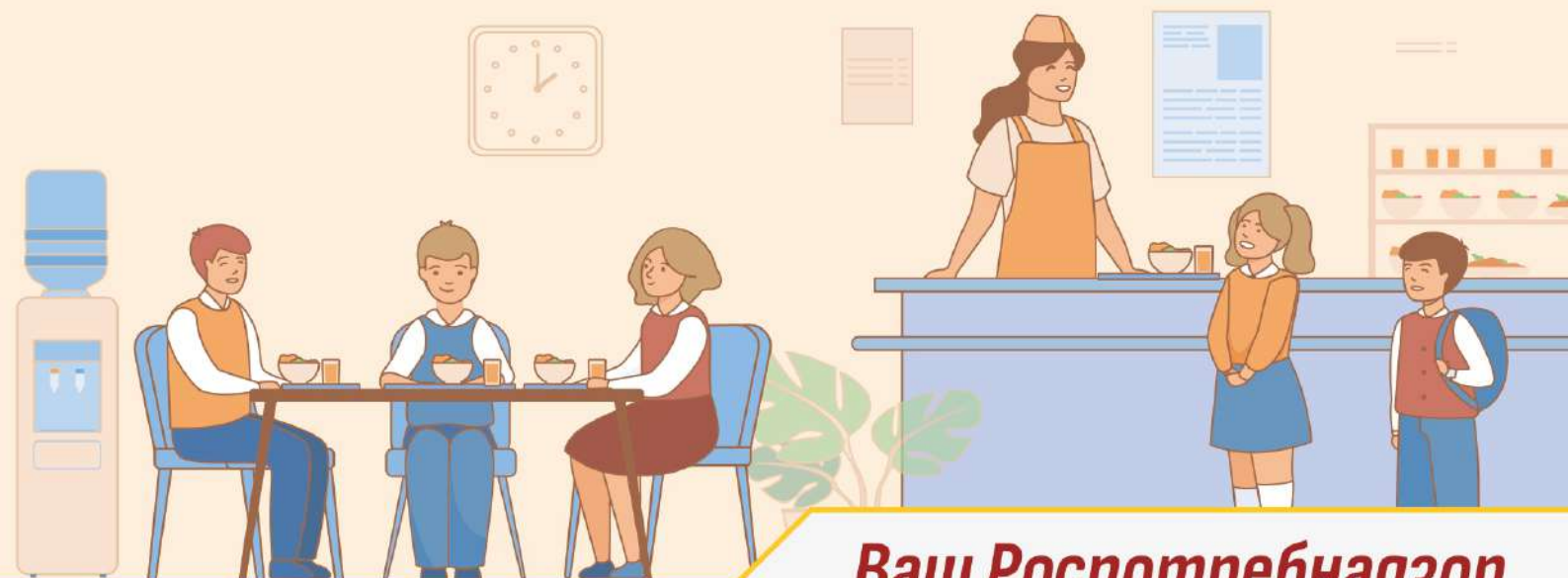
ПОТРЕБЛЯТЬ
В СУТКИ

**НЕ БОЛЬШЕ
5 г соли
20 г сахара**



НУЖНО
ИСКЛЮЧИТЬ
ИЗ РАЦИОНА

**ПРОДУКТЫ
С УСИЛИТЕЛЯМИ
ВКУСА
И КРАСИТЕЛЯМИ**



Ваш Роспотребнадзор