



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**



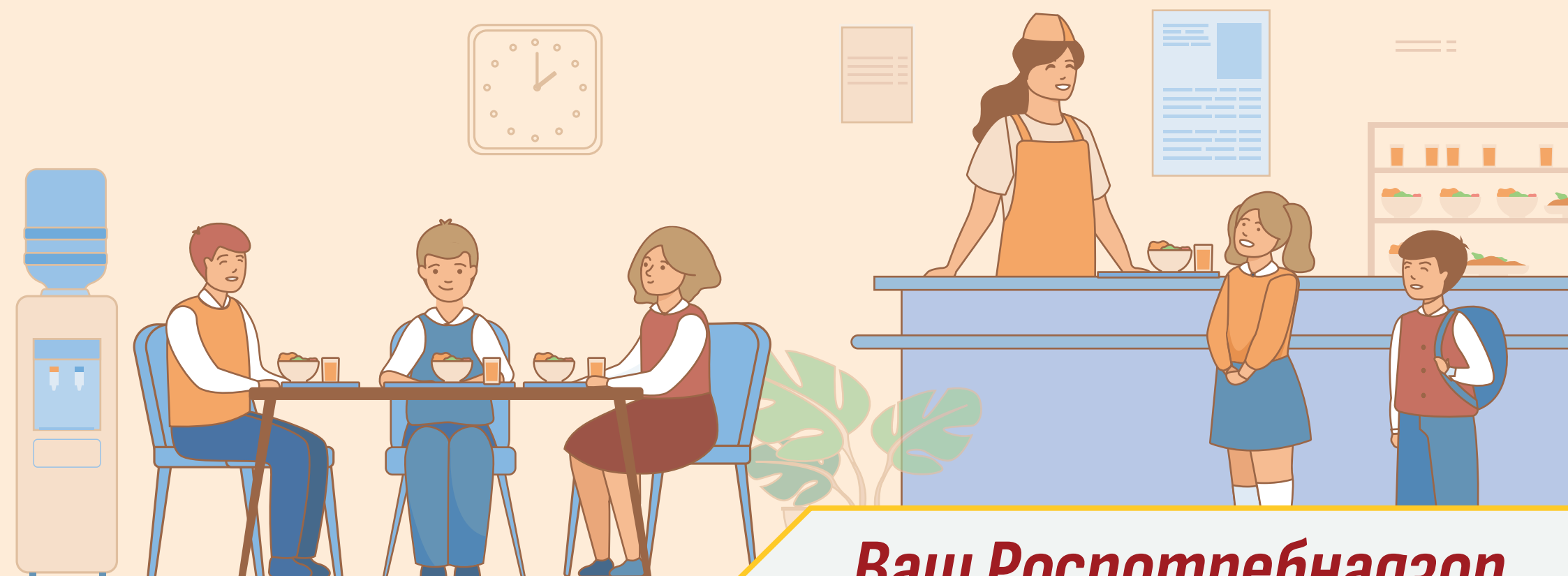
**ПОТРЕБЛЯТЬ
В СУТКИ**

**НЕ БОЛЬШЕ
5 г соли
20 г САХАРА**



**НУЖНО
ИСКЛЮЧИТЬ
ИЗ РАЦИОНА**

**ПРОДУКТЫ
С УСИЛИТЕЛЯМИ
ВКУСА
И КРАСИТЕЛЯМИ**



Ваш Роспотребнадзор