

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

В вашем рационе должны быть обязательно эти продукты!

Пирамида здорового питания

Жиры, масла, сладости

Молочные продукты 2-3 порции

Мясо, рыба, яйца, птица 2-3 порции

Овощи 3-5 порций

Фрукты 2-4 порции

Зерновые, рис, крупы, макаронные изделия, хлеб 6-10 порций



Полезность горячего питания

Наблюдения показали, что дети получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется вы-

Скажи: «ДА—здоровому образу жизни!»

