
Правила здорового питания
завтрак дома
завтрак в школе
обед
полдник
ужин
перед сном
СОК



Рекомендации правильного питания



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3-4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жаренного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т.п.;





О ПИТАНИИ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА



Пирамида здорового питания



Жир, масло, соль, сахар, сладости

Мясо, рыба, молоко, яйца

Овощи, фрукты

Хлеб, каши