



15.10.2024 10:09

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

**Рекомендации ШКОЛЬНИКАМ**

- 1. Соблюдать режим питания.
- 2. Питаться регулярно.
- 3. Не пропускать завтрак.
- 4. Не есть сладкого и жирного.
- 5. Не есть чипсов и фаст-фуда.
- 6. Не есть много хлеба.
- 7. Не есть много сладостей.
- 8. Не есть много соленого.
- 9. Не есть много консервов.
- 10. Не есть много полуфабрикатов.
- 11. Не есть много колбас.
- 12. Не есть много сосисок.
- 13. Не есть много копченостей.
- 14. Не есть много жареного.
- 15. Не есть много жирного.
- 16. Не есть много маринованного.
- 17. Не есть много соевых продуктов.
- 18. Не есть много грибов.
- 19. Не есть много орехов.
- 20. Не есть много сухофруктов.

**Главные элементы, которые нужны организму ребенка**

- 1. Белки
- 2. Жиры
- 3. Углеводы
- 4. Витамины
- 5. Минералы
- 6. Вода

**МЕНЮ**

