

ИДЕАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Завтрак



омлет



творог



каша

можно с
небольшим
количеством
масла



свежие фрукты

Обед

Обязательно



суп



мясо или рыба



Гарнир



вареные или
тушеные овощи



Редко



макароны
или бобовые

Ужин



Птица или рыба с овощами и рисом



Объедаться
на ужине
не стоит

Полезный перекус



легкий бутерброд
с отварным мясом



фрукты



орехи

Напитки



вода



чай



какао



кефир



молоко

в день реко-
мендуется
выпивать до
500 мл



натуральные
соки

Правила питания:

- Завтрак – самая важная еда дня. Его ни в коем случае нельзя игнорировать!
- Лучше кушать чаще, но небольшими порциями.
- Жареной пище стоит предпочесть отварную, запеченную или тушеную.
- Выбирать лучше те фрукты и овощи, которые растут в нашем регионе.
- Не стоит злоупотреблять вареньем и джемом – вместо них лучше кушать свежие и замороженные ягоды и фрукты.
- Чаще кормите продуктами, содержащими йод (в нашем регионе его дефицит): треской, консервированным тунцом, черносливом, молоком, клюквой и др.

