

ИДЕАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Завтрак



омлет



творог



каша

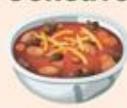
можно с
неболь-
шим коли-
чеством
масла



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



в день реко-
мендуется
выпивать до
500 мл

молоко



натурализные
соки

Правила питания:

- Завтрак – самая важная еда дня. Его ни в коем случае нельзя игнорировать!
- Лучше кушать чаще, но небольшими порциями.
- Жареной пище стоит предпочтение отварной, запеченной или тушеной.
- 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.
- Часте кормите продуктами, содержащими йод (в нашем регионе его дефицит): треской, консервированным тунцом, черносливом, молоком, клюквой и др.