



# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

### СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



**ПРИЕМ  
ПИЩИ**

**3-4 РАЗА  
В СУТКИ**



**КАЛОРИЙНОСТЬ  
ЗАВТРАКА**

**20-25%  
ОТ ДНЕВНОГО  
РАЦИОНА**



**НА ЗАВТРАК  
ОБЯЗАТЕЛЬНО**

**ГОРЯЧЕЕ БЛЮДО  
И НАПИТОК  
КАША, ОМЛЕТ**



**КАЛОРИЙНОСТЬ  
ОБЕДА**

**≥ 30%  
ОТ ДНЕВНОГО  
РАЦИОНА**



**ОБЯЗАТЕЛЬНО  
ПРИСУТСТВОВАТЬ  
В РАЦИОНЕ**

**МЯСО, МАСЛО,  
МОЛОКО, ХЛЕБ,  
КРУПЫ, ФРУКТЫ  
И ОВОЩИ**



**СООТНОШЕНИЕ**

**МЕЖДУ БЕЛКАМИ,  
ЖИРАМИ  
И УГЛЕВОДАМИ  
1:1:4**



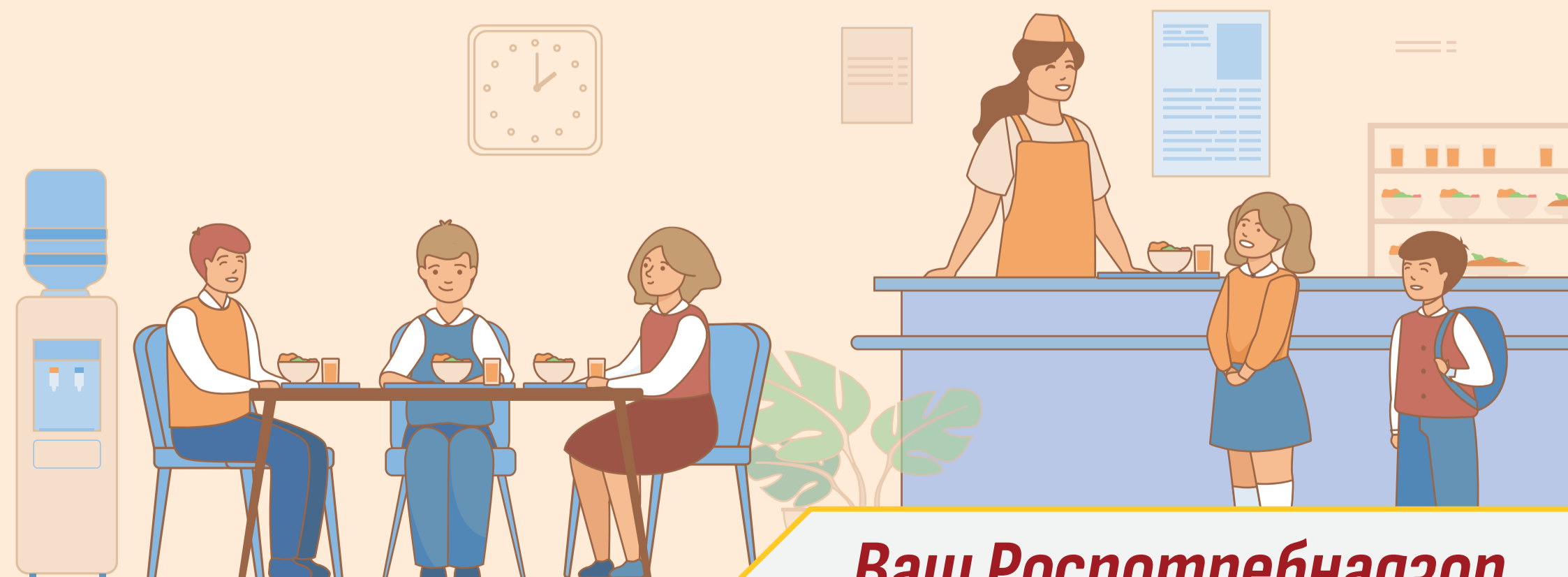
**ПОТРЕБЛЯТЬ  
В СУТКИ**

**НЕ БОЛЬШЕ  
5 г соли  
20 г САХАРА**



**НУЖНО  
ИСКЛЮЧИТЬ  
ИЗ РАЦИОНА**

**ПРОДУКТЫ  
С УСИЛИТЕЛЯМИ  
ВКУСА  
И КРАСИТЕЛЯМИ**



**Ваш Роспотребнадзор**