

1 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТИ ЕДЫ ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ ЭНЕРГОЗАТРАТАМ ЧЕЛОВЕКА. А МАКРО- И МИКРОНУТРИЕНТНЫЙ СОСТАВ РЕАЛЬНЫМ ПОТРЕБНОСТЯМ ОРГАНИЗМА

2 ЕШЬТЕ РАЗНООБРАЗНУЮ ЕДУ, НЕ ПОВТОРЯЙТЕ БЛЮДА В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО-ДВУХ ДНЕЙ

3 ВМЕСТО ЖАРЕННЫХ БЛЮД, ВЫБИРАЙТЕ ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ПАРУ, ВАРЕННЫЕ ИЛИ ЗАПЕЧЕННЫЕ

4 МЕНЬШЕ ЕШЬТЕ ПРОДУКТЫ С БОЛЬШИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРОВ, СОЛИ И ДОБАВЛЕННОГО САХАРА

5 БОЛЬШЕ ЕШЬТЕ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ И ДРУГИХ ПРОДУКТОВ СОДЕРЖАЩИХ ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА: НЕ МЕНЬШЕ 400 ГРАММ В ДЕНЬ

6 НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ВКЛЮЧАТЬ В РАЦИОН МОЛОЧНЫЕ И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ. НАПРИМЕР ПЕЙТЕ ОДИН СТАКАН МОЛОКА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

7 СОБЛЮДАЙТЕ ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ. СТАРАЙТЕСЬ ЗАВТРАК, ОБЕДАТЬ И УЖИНАТЬ В ОДНО ВРЕМЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ. НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ

8 СЛЕДИТЕ ЗА СРОКАМИ ГОДНОСТИ И УСЛОВИЯМИ ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ. НЕ ЕШЬТЕ ПРОСРОЧЕННУЮ ЕДУ



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ!



egon.rospotrebnadzor.ru