



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню из всех групп натуральных продуктов каждый день!

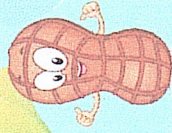
Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма

4 группа – жиры и сладости

- Масло сливочное – 35 г
- Масло растительное – 18 мл
- Сахар (варенье, мед) – 45 г
- Кондитерские изделия – 15 г*

5%

Орехи - вкусная и полезная добавка к еде



- Мясо – 71-88 г
- Птица – 50 г
- Рыба филе – 60 г
- Яйцо – 0,6 шт.
- Молоко – 300 мл
- Творог – 50 г
- Сыр – 12 г
- Сметана – 10 г
- Кисломолочный напиток – 180 мл*

20%

3 группа – белковая

2 группа – свежие овощи и фрукты

- Овощи свежие, зелень – 400 г
- Фрукты свежие – 200 г
- Фрукты сухие – 20 г
- Соки – 200 г*

35%

1 группа – злаки и картофель

- Мука – 20 г
- Картофель – 220 г
- Хлеб ржаной – 120 г
- Хлеб пшеничный – 200 г
- Макаронные изделия – 20 г
- Крупы, бобовые – 50 г*

40%



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

* Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов для учащихся. Методические рекомендации Минобрнауки России №06-731 от 12.04.2012 г. "Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников"

ПЛАКАТ 1