

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- ✗ В течении дня количество приемов пищи должно быть не менее 4-5 раз



Первая смена:

7.00-8.00 первый завтрак дома
10.30-11.00 второй завтрак
13.00-14.00 обед
16.30-17.00 полдник
19.00-20.00 ужин (не позже, чем за
1,5 часа до сна)

Вторая смена:

7.00-8.00 завтрак
12.00-12.30 обед
15.00 полдник
20.00-20.30 ужин

- ✗ Питание должно быть максимально разнообразным.
- ✗ Ежедневно в рационе должны быть хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель, овощи, фрукты, молоко и молочнокислые продукты, отдавать предпочтение стоит продуктам с малым содержанием жира. Не реже 2-х раз в неделю необходимо есть натуральный творог.
- ✗ Рекомендуется употреблять постные сорта мяса, рыбу, птицу, яйца и бобовые.
- ✗ Ограничь количество употребляемой соли, сахара, кондитерских изделий, газированных напитков.
- ✗ Исключи из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчупы.
- ✗ Следует отдавать предпочтение блюдам приготовленным на пару, отварным и запеченным кулинарным изделиям.
- ✗ Потребляй достаточное количество воды — до 10 лет - 1,4 литра в день, 10-14 лет — 1,4-1,5 литра в день.

