

# ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ



- ◆ На завтрак обязательно должно быть горячее блюдо, лучше всего каша. Хорошим дополнением являются овощи и фрукты. Из напитков чай, сок.
- ◆ Перерыв между приемом пищи не должен превышать 4-х часов.
- ◆ Обед должен включать в себя первое – суп (мясной, куриный, рыбный или овощной), второе блюдо – отварное или тушеное мясо, рыба с гарниром из овощей и десерт.
- ◆ Если между обедом и ужином большой промежуток времени, необходим полдник – свежие фрукты с натуральным йогуртом или молоко с цельнозерновой булочкой.
- ◆ Ужин должен быть легким – яичное, творожное, овощное или рыбное блюдо, чай, сок или молоко.
- ◆ Ужин должен быть не позднее чем за 2 часа до сна.



Могилев 2015г.

Тираж 400 экз.