

## Памятка здорового питания

- Надо есть умеренно. Нельзя переедать.
- Кушай не менее трех раз в день.
- Тщательно пережевывай пищу.
- Не разговаривай во время еды!
- Готовь и садись за стол с хорошим настроением.
- Не забывай мыть руки перед едой.
- Старайся меньше употреблять вредных продуктов.
- Пища должна быть разнообразной. Помни, что твой ежедневный рацион должен содержать:
  - белков – 90 г
  - жиров – 80-90 г
  - углеводов – 400 г , а так же витамины и минеральные вещества.

**РЕБЕНОК  
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
ДОЛЖЕН ЕЖЕДНЕВНО  
ПОЛУЧАТЬ:**

Сливочное масло: 30-40 г  
Растительное масло: 15-20 г  
Хлеб (пшеничный и ржаной): 200-300 г  
Крупы и макаронные изделия: 40-60 г  
Картофель: 200-300 г  
Овощи: 300-400 г  
Фрукты свежие: 200-300 г  
Сок: 150-200 мл  
Сахар: 50-70 г  
Кондитерские изделия: 20-30 г  
Молоко, молочные продукты: 300-400 г  
Мясо птицы (филе): 100-130 г  
Рыба (филе): 50-70 г



### Памятка для родителей

О необходимости  
здорового питания  
школьника

