

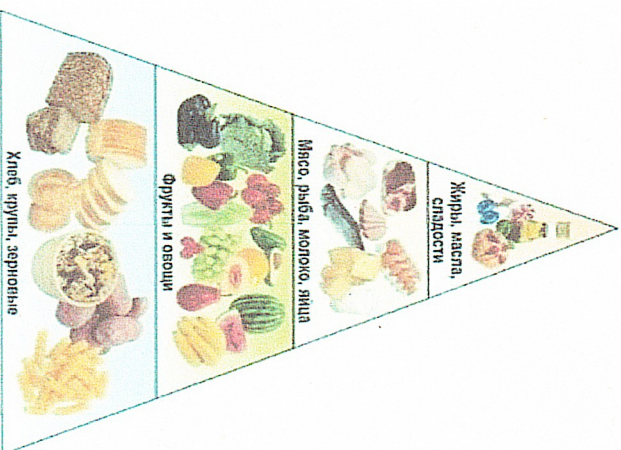
### СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО АППЕТИТА

1. НЕ ДЕЛЙТЕ ЗА СТОЛОМ ЗАМЕЧАНИЙ
2. НЕ РАСКАЗЫВАЙТЕ СТЫДНЫХ ИСТОРИЙ
3. НЕ ГОВОРИТЕ О ТРОЯКЕМАХ
4. НЕ ЗАПЬИВАЙТЕ И НЕ УТЯЖКАЙТЕ
5. НАКЛЫДЫВАЙТЕ СТОПКО ЕДЯ, СКОЛЬКО СЪЕСТ ВАШ РЕБЕНОК
6. УКАЖАТЕ ВПЛОДО



### БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

#### «Пирамида здорового питания»



Мы – то, что мы едим

## ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ТВОЕ ПРАВО!

### ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА



**Завтрак дома**  
(йогурт, чай, хлеб с маслом)



**Завтрак в школе**  
(каша, бутерброд, чай)



**Обед** (суп, хлеб, салат, гарнир с мясом, компот)



**Полдник**  
(сок, фрукт, булочка)



**Ужин**  
(рыба, пюре, чай)



**Перед сном**  
(кефир, яблоко)

1. Пища должна быть разнообразной.
2. Мясные блюда включай в обед, а на ужин ешь молочные, овощные или рыбные блюда.
3. На второе ешь овощи, макароны и крупы.
4. Если в обед на первое - овощной суп, то на гарнир подойдут макароны или крупы, а если крупный суп, то гарнир ко второму блюду пусть будет овощной.
5. Не ешь одно и то же блюдо несколько раз в день.

Чтобы быть здоровым и сильным -  
надо правильно питаться!

