

## **Правила здорового питания:**

1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.
  2. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр – не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.
  3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.
- 7.30. – 8.00. завтрак (дома, перед уходом в школу).
- 10.30. – 11.30. горячий завтрак в школе.
- 14.00. – 15.00. обед в школе или дома.
- 19.00. – 19.30. ужин (дома).