

**Здоровое питание – полезная привычка!  
Здоровое питание – условие хорошей успеваемости!**

**Рацион питания школьников должен включать все  
основные группы продуктов**

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма!

**4 группа – жиры и  
сладости**

**5%**

**3 группа – белковые  
продукты**

**20%**

**2 группа – свежие  
овощи и фрукты**

**35 %**

**1 группа – злаки и  
картофель**

**40 %**

