

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 %

