

- 1 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТИ ЕДЫ ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ ЭНЕРГОЗАТРАТАМ ЧЕЛОВЕКА. А МАКРО- И МИКРОНУТРИЕНТНЫЙ СОСТАВ РЕАЛЬНЫМ ПОТРЕБНОСТЯМ ОРГАНИЗМА
- 2 ЕШЬТЕ РАЗНООБРАЗНУЮ ЕДУ, НЕ ПОВТОРЯЙТЕ БЛЮДА В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО-ДВУХ ДНЕЙ
- 3 ВМЕСТО ЖАРЕННЫХ БЛЮД, ВЫБИРАЙТЕ ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ПАРУ, ВАРЕННЫЕ ИЛИ ЗАПЕЧЕННЫЕ
- 4 МЕНЬШЕ ЕШЬТЕ ПРОДУКТЫ С БОЛЬШИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРОВ, СОЛИ И ДОБАВЛЕННОГО САХАРА
- 5 БОЛЬШЕ ЕШЬТЕ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ И ДРУГИХ ПРОДУКТОВ СОДЕРЖАЩИХ ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА: НЕ МЕНЬШЕ 400 ГРАММ В ДЕНЬ
- 6 НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ВКЛЮЧАТЬ В РАЦИОН МОЛОЧНЫЕ И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ. НАПРИМЕР ПЕЙТЕ ОДИН СТАКАН МОЛОКА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
- 7 СОБЛЮДАЙТЕ ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ. СТАРАЙТЕСЬ ЗАВТРАК, ОБЕДАТЬ И УЖИНАТЬ В ОДНО ВРЕМЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ. НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ
- 8 СЛЕДИТЕ ЗА СРОКАМИ ГОДНОСТИ И УСЛОВИЯМИ ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ. НЕ ЕШЬТЕ ПРОСРОЧЕННУЮ ЕДУ



**ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ**



**В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ!**



[egon.mospotrchnad.zor.gov.kz](http://egon.mospotrchnad.zor.gov.kz)