

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.rospotrebnadzor.ru](http://egon.rospotrebnadzor.ru)

ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7
ДЕНЬ 8	ДЕНЬ 9	ДЕНЬ 10	ДЕНЬ 11	ДЕНЬ 12	ДЕНЬ 13	ДЕНЬ 14
ДЕНЬ 15	ДЕНЬ 16	ДЕНЬ 17	ДЕНЬ 18	ДЕНЬ 19	ДЕНЬ 20	ДЕНЬ 21
ДЕНЬ 22	ДЕНЬ 23	ДЕНЬ 24	ДЕНЬ 25	ДЕНЬ 26	ДЕНЬ 27	ДЕНЬ 28
ДЕНЬ 29	ДЕНЬ 30	ДЕНЬ 31				

**ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ОТМЕТИТЬ ОДИН ДЕНЬ НУЖНО СОБЛЮСТИ НЕСКОЛЬКО ПУНКТОВ:**

1. Я СЪЕЛ 4 ПОРЦИИ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ ЗА ДЕНЬ
2. Я СЕГОДНЯ НЕ ЕЛ ЖАРЕНОГО
3. Я НЕ ДОБАВЛЯЛ СОЛЬ ИЛИ САХАР В ЕДУ
4. Я ВЫПИЛ СТАКАН МОЛОКА (КЕФИРА, РЯЖЕНКИ ИЛИ ДР. КИСЛОМОЛОЧНОЙ ПРОДУКЦИИ)
5. Я НЕ ПРОПУСКАЛ ПРИЕМЫ ПИЩИ



## ЧЕК-ЛИСТ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКА



ПРИДЕРЖИВАЯСЬ ЭТИХ ПРАВИЛ В  
ТЕЧЕНИЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ВРЕМЕНИ  
МОЖНО ВЫРАБОТАТЬ ПРИВЫЧКУ  
ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И  
ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО