

Здоровое питание школьника.

Оқушының дұрыс тамақтануы.

НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ВРЕМЯ » ПРИЕМОМ ПИЩИ

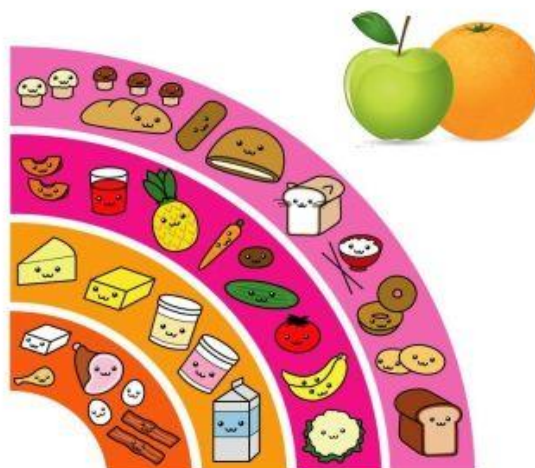
Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5 – 4 часов



ПИТАТЬСЯ НУЖНО 4-5 РАЗ В ДЕНЬ

РАЦИОН ДОЛЖЕН БЫТЬ СБАЛАНСИРОВАННЫМ

по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов.



ПРИНИМАТЬ ПИЩУ РЕБЕНОК
ДОЛЖЕН НЕ СПЕША
И В СПОКОЙНОЙ ОБСТАНОВКЕ