

Пирамида здорового питания школьника

4-5 раз в день

перерыв не более 3 ч.

Сахар,
кондитерские
изделия

Молоко

Соки

Хлебо-
булочные
изделия

Рыба (2-3 раза в неделю),
мясо (2 раза в неделю),
творог, кисломолочные продукты

Сырые овощи,
фрукты

Каши
(греча, рис, пшено),
макаронные изделия тв.
сортов

Хлеб
зерновой,
картофель