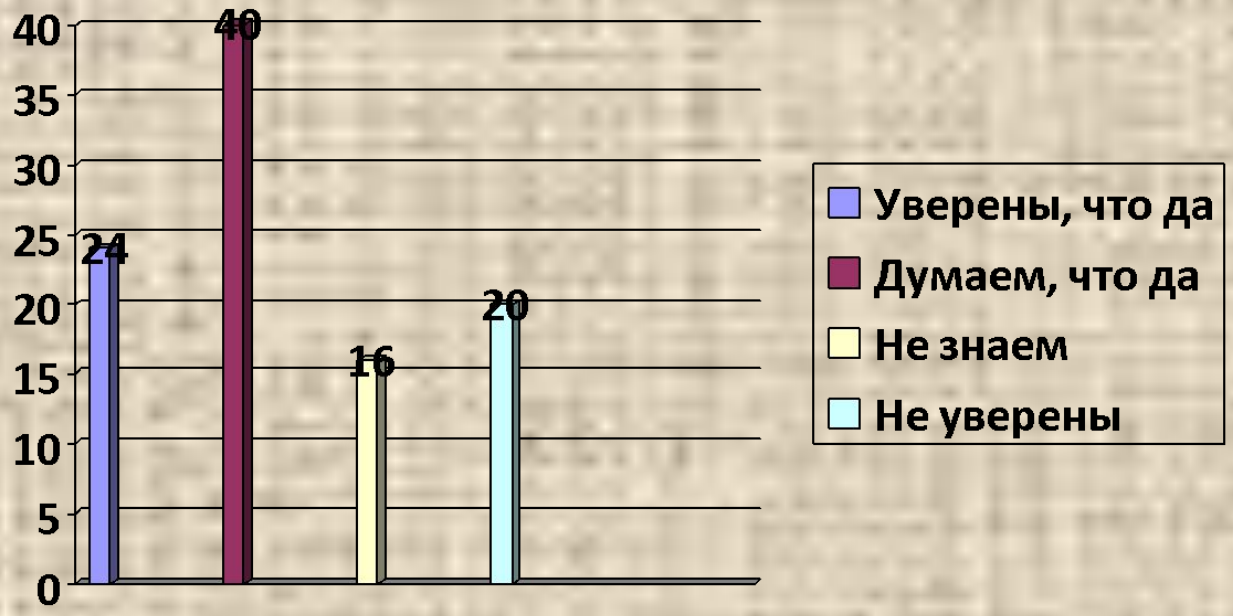
РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

Правильно ли питается ваш ребенок ?



Зачем человеку нужна пища?

- Чтобы жить
- Чтобы быть здоровым
- Чтобы быть бодрым
- Чтобы хорошо расти

Все разнообразие продуктов можно разделить на три стола

Зеленый стол

Желтый стол

Красный стол

Продукты ежедневного применения

– зеленый стол

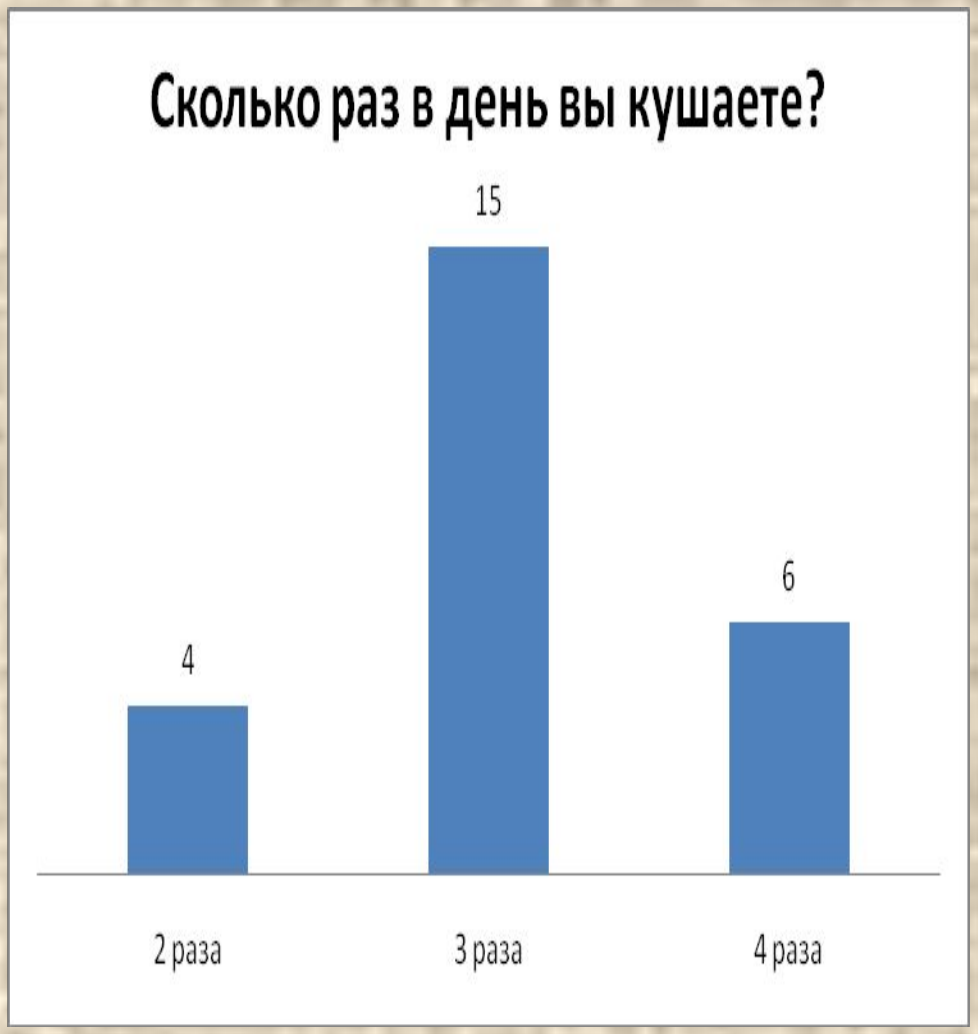
Продукты нечастого применения

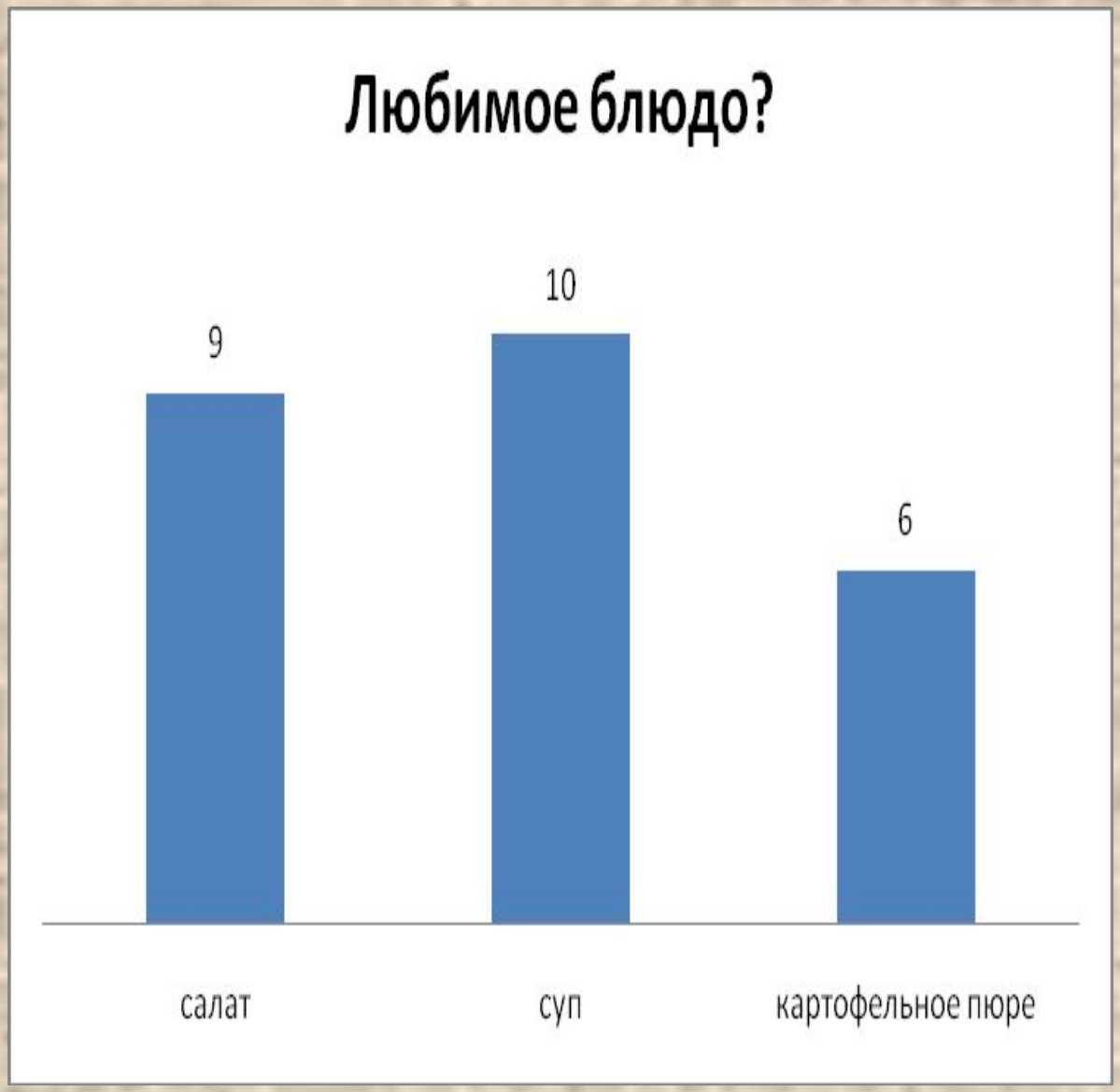
-желтый стол

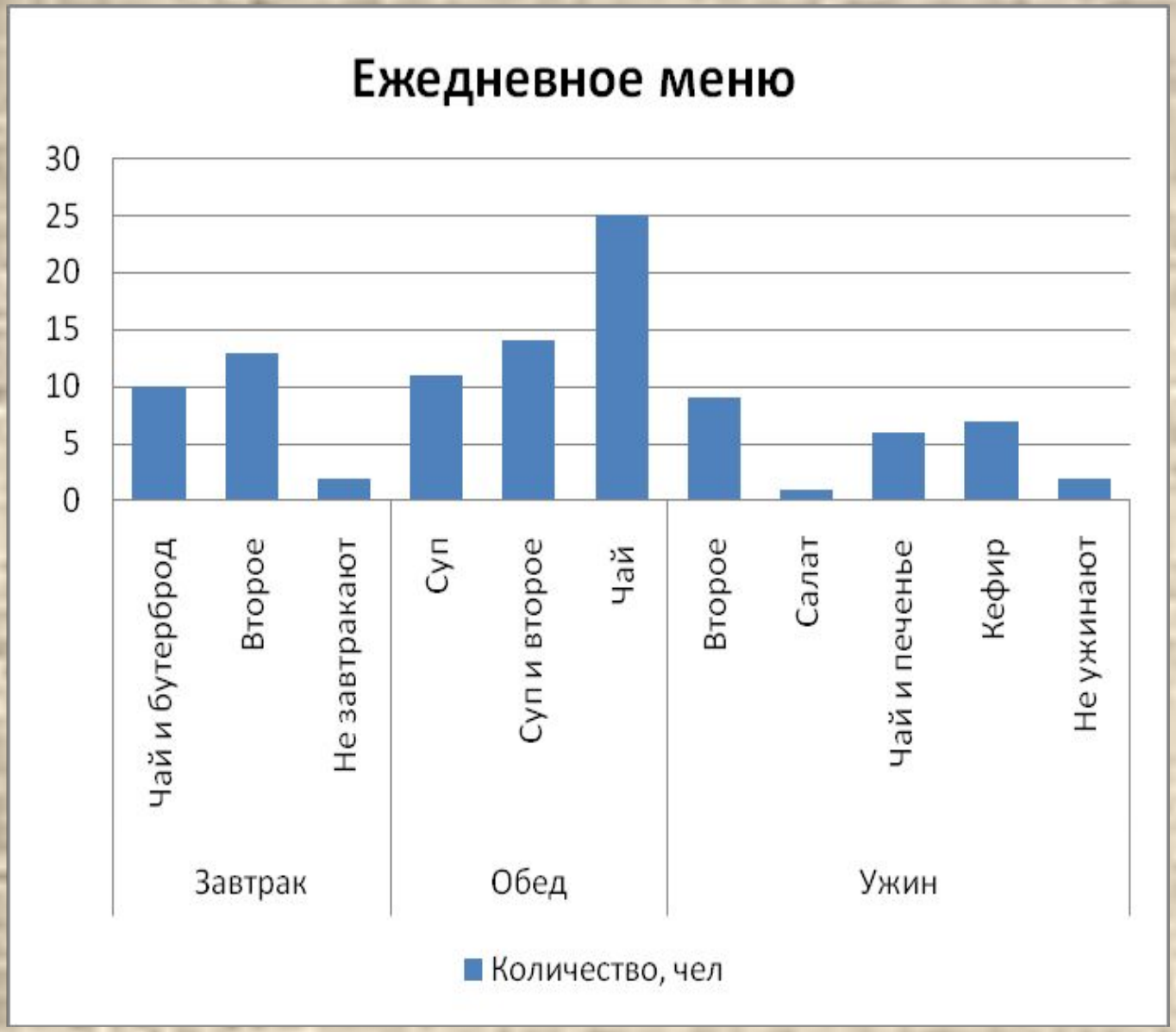
Продукты крайне редкого применения

– красный стол

Режим питания




Любимое блюдо?
9
10
6
салат
суп
картофельное пюре


Ежедневное меню
30
25
20
15
10
5
0
Чай и бутерброд
Второе
Не завтракают
Суп
Суп и второе
Чай
Второе
Салат
Чай и печенье
Кефир
Не ужинают
Завтрак
Обед
Ужин
Количество, чел

Мы за правильное питание

Если хочешь быть здоров –

Правильно питайся

Позабудь про докторов

Живи и улыбайся!