

# КАК ДОЛЖНЫ ПИТАТЬСЯ ШКОЛЬНИКИ

Рацион питания включает

## ЕЖЕДНЕВНО

Овощи и фрукты



Мясо



Молоко и кисломолочные напитки



Сливочное и растительное масла



Хлеб (с каждым приёмом пищи)



## РАЗ В 2-3 ДНЯ

(рекомендуется)

Рыба



Яйца



Сыр



Творог



Инфографика Марии  
КЛЕМЕНТЬЕВОЙ