





Правильное питание – залог здоровья.



Что разрушает здоровье, что укрепляет?



Полезно



Вредно





Режим питания школьника

- **Завтрак дома 7:00**
- **Горячий завтрак в школе
10:00**
- **Обед дома 13:00**
- **Полдник 16:00**
- **Ужин 19:00**





ЗАВТРАК съешь
сам,
ОБЕД раздели с
другом,
УЖИН отдай
врагу.





Studio
Sofia

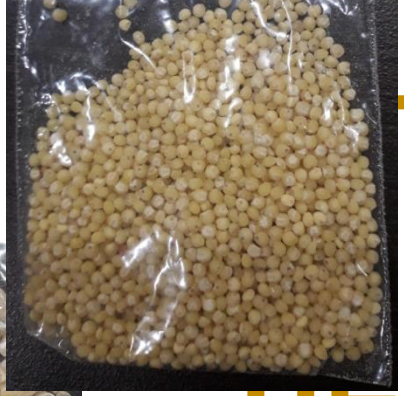








ЦЁННАЯ КАША



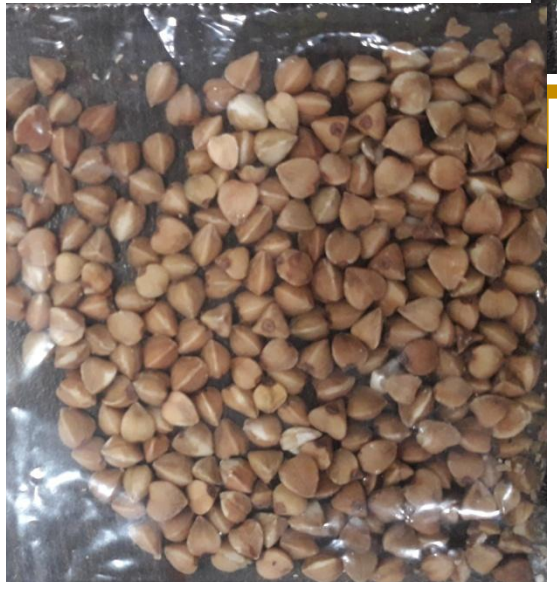
ПЕРЛОВАЯ КАША



ОВСЯНКА



ГРЕЧНЕВАЯ КАША







Борщ







УХА







Суп - лапша







ОБЕД





«ВЕРШКИ И КОРЕШКИ»











ПОЛДНИ

К

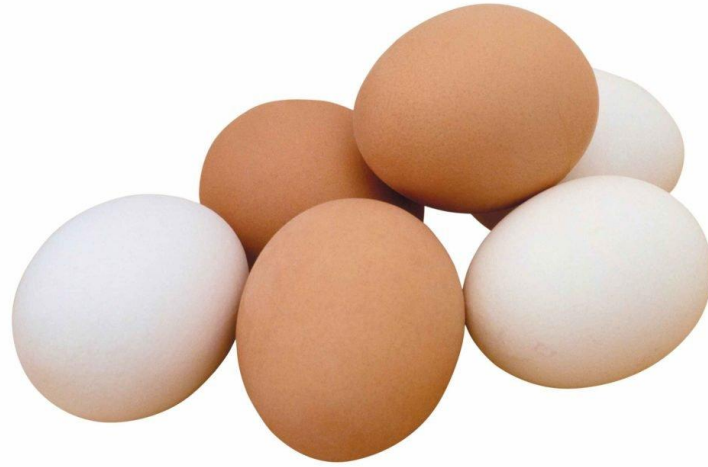






УЖИИИ











Завтрак

Каша

Бутерброд

Чай

Обед

Суп

Второе блюдо

Компот

Полдник

Фрукты

Кисломолочные продукты

Ужин

Запеканка

Рыба с овощами

