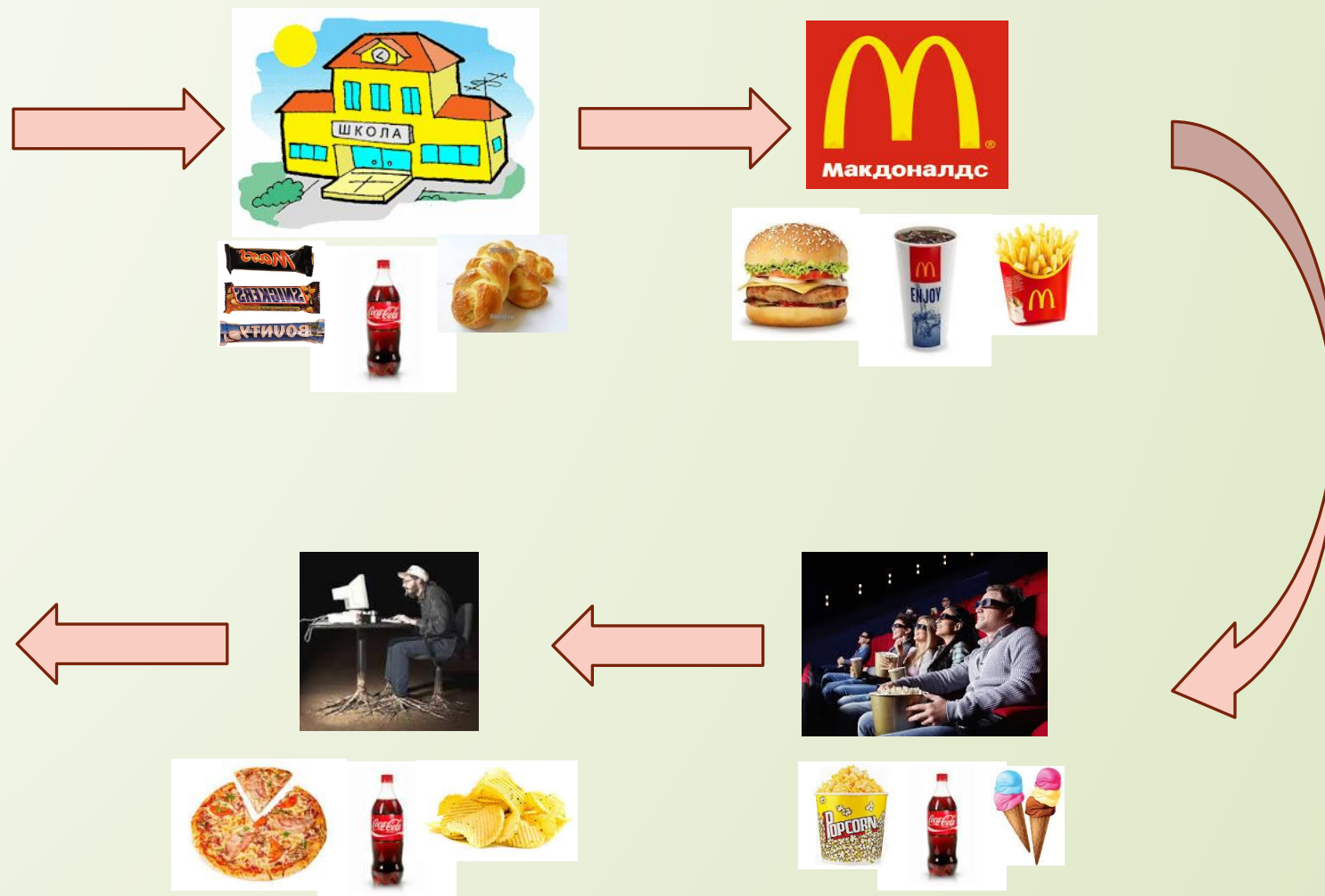




Правильное питание ШКОЛЬНИКА

Не всё то полезно, что вкусно



**Много сахара, много соли, много жирного, много острого...
Но нашему телу и мозгу нужна правильная пища!**

Мама – лучший повар на свете



Энергия

Вкус

Микро-
элементы

Здоровье

Настроение

Благодарн
ость

Домашняя еда – везде и всегда!

Правильное питание школьника – основа хорошей учёбы, здоровья и отличного настроения

Завтрак

Каша



Яйцо



Йогурт



Морс



Обед

Салат



Суп



Стейк



Компот



Полдник

Фрукты



Вода



Ужин

Салат



Гуляш



Фрукты



Чай

