

7 Апреля

Меню

Режим питания

Питание

Важным условием здоровья, долголетия и успешности является правильное питание. Оно является основой для хорошего самочувствия, работоспособности и долголетия.

Правильное питание – это сбалансированное питание, которое обеспечивает организм всеми необходимыми веществами: белками, жирами, углеводами, витаминами, минеральными веществами и клетчаткой.

Для этого необходимо соблюдать следующие правила:

- 1. Соблюдать режим питания: есть регулярно, небольшими порциями, 4-5 раз в день.
- 2. Соблюдать баланс питательных веществ: в рационе должны быть представлены все группы продуктов: овощи, фрукты, злаки, бобовые, молочные продукты, мясо, рыба, яйца.
- 3. Соблюдать баланс калорийности: потреблять столько калорий, сколько организм расходует.
- 4. Соблюдать баланс витаминов и минералов: употреблять продукты, богатые этими веществами.
- 5. Соблюдать баланс клетчатки: употреблять продукты, богатые клетчаткой (овощи, фрукты, злаки).
- 6. Соблюдать баланс воды: употреблять достаточное количество чистой воды.

Соблюдение этих правил поможет вам сохранить здоровье и долголетие.

Питание – это основа жизни. Правильное питание – это залог здоровья и долголетия.

Питание – это основа жизни. Правильное питание – это залог здоровья и долголетия.

МЕНЮ

ГЛАВ	В	Вторичный	Меню	В	Ж	У	В	В
№	№	№	№	№	№	№	№	№
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60	61	62	63
64	65	66	67	68	69	70	71	72
73	74	75	76	77	78	79	80	81
82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99
100	101	102	103	104	105	106	107	108

Составитель: *И.И. Иванова*

ГРАФИК ПИТАНИЯ

ОБЕДЫ

- 1 классы - 10.05 - 10.15
- 2 классы - 10.10 - 10.20
- 3 классы - 11.05 - 11.15
- 4 классы - 11.05 - 11.15



