

КАЛОРИЙНОСТЬ СРЕДНЕСУТОЧНОГО РАЦИОНА МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

2100 ккал - 2300 ккал



Калорийность пищи — это количество энергии, которое получает организм при полном её усвоении. Измеряется она в килокалориях («ккал»)

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА



ТАРЕЛКА

ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



ОВОЩИ



**ЦЕЛЬНЫЕ
ЗЕРНА**



ФРУКТЫ



**ЗДОРОВЫЕ
БЕЛКИ**

