

# Правила здорового питания для детей и подростков

- 1. Разнообразное питание.
- 2. Приемы пищи должны быть 4-5 кратными в течение дня.
- 3. Ежедневно молоко и молочнокислые продукты.
- 4. Ежедневно овощи и фрукты.
- 5. Меньше соли, майонеза, острых специй.
- 6. Меньше сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков.
- 7. Отдавать предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным.
- 8. Сбалансированный рацион питания.
-