

# НАРОДНЫЙ ФРОНТ

**НЕДОВОЛЬНЫ  
КАЧЕСТВОМ ПИТАНИЯ  
В ШКОЛЕ?**

**Мы поможем исправить!**

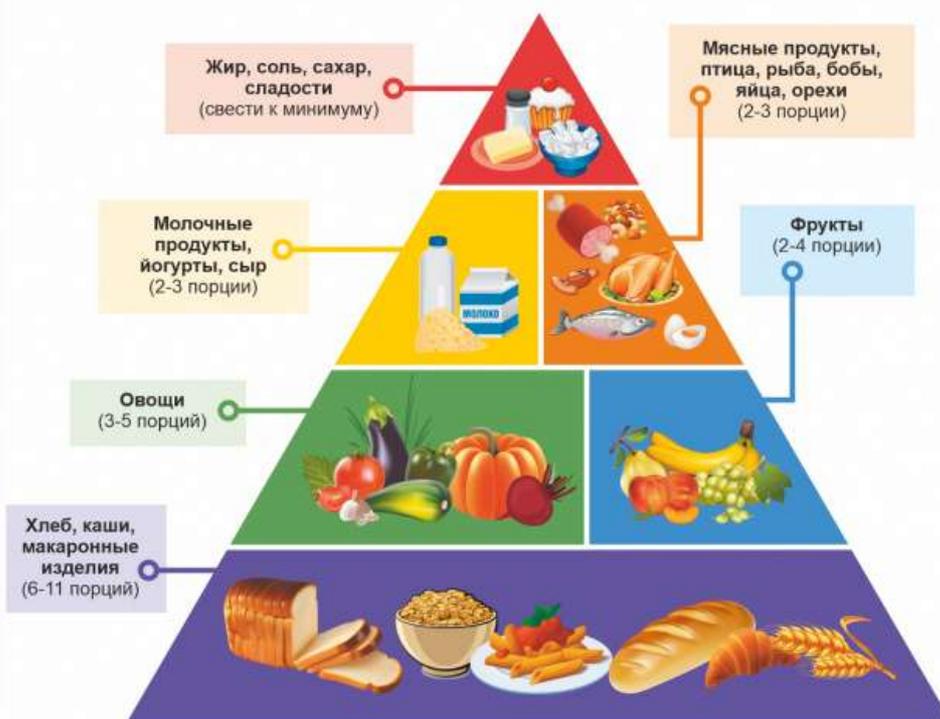


**pitanie.onf.ru**  
**8-800-200-04-11**

**ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ**



# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



**УБЕРИ ПОРЦИЮ – ДОБАВЬ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ!**

## КАК ЛЕГКО ОПРЕДЕЛИТЬ РАЗМЕР ПОРЦИИ ЕДЫ

### ХЛЕБ, МАКАРОНЫ, КРУПЫ

- Один ломтик хлеба (толщиной 1 см, размер пластиковой карты)
- Один стакан хлопьев (ладони, сложенные "лодочкой")
- Половина стакана вареной крупы или пасты (одна горсть)

### ФРУКТЫ

- Один фрукт (размером с теннисный мяч)
- Полстакана порезанных фруктов
- Одна четверть чашки сухофруктов
- Три четверти чашки 100% фруктового сока

### ОВОЩИ

- Половина чашки любых нарезанных овощей
- Полчашки вареных, консервированных или замороженных бобовых
- Одна чашка листовой зелени
- Три четверти чашки 100% овощного сока

### МЯСО, КУРИЦА ИЛИ РЫБА

- 85 г (размером с ладонь)
- Одно яйцо

### МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

- 20 г сыра (размер одного большого пальца)
- Полчашки мороженого, творога или запеканки
- Одна чашка молока или йогурта

### ОРЕХИ

- Одна треть чашки (маленькая горстка)
- Одна столовая ложка орехового масла

# Правильное питание.

