

НАРОДНЫЙ ФРОНТ

**НЕДОВОЛЬНЫ
КАЧЕСТВОМ ПИТАНИЯ
В ШКОЛЕ?**

Мы поможем исправить!



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



ИНСТИТУТ
ОТРАСЛЕВОГО
ПИТАНИЯ



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

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



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.

