

**Нельзя грызть
гранит науки
натошак**

**Чтобы нормально
усваивать знания,
ребенок должен
нормально питаться**

**ЕЖЕДНЕВНЫЙ РАЦИОН ПЕРВОКЛАССНИКА
ДОЛЖЕН ВКЛЮЧАТЬ В СЕБЯ**



**СЛИВОЧНОЕ
МАСЛО**
30–40 граммов



**РАСТИТЕЛЬНОЕ
МАСЛО**
15–20 граммов



ХЛЕБ
200–300
граммов



**КРУПЫ
И МАКАРОННЫЕ
ИЗДЕЛИЯ**
40–60 граммов

КАРТОФЕЛЬ
200–300 граммов

**ФРУКТЫ
СВЕЖИЕ**
200–300
граммов



СОК
150–200 мл



ОВОЩИ
300–400 граммов

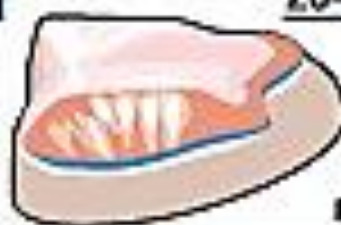


САХАР
50–70
граммов



**МОЛОКО,
МОЛОЧНЫЕ
ПРОДУКТЫ**
300–400
граммов

**КОНДИТЕРСКИЕ
ИЗДЕЛИЯ**
20–30 граммов



МЯСО
100–130
граммов



РЫБА – 50–70 граммов

