

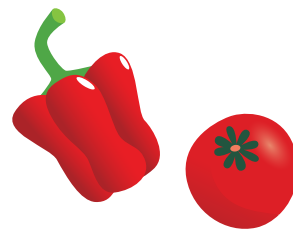
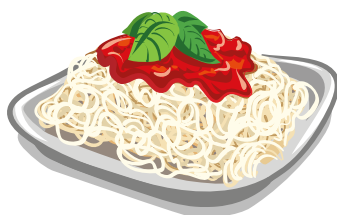
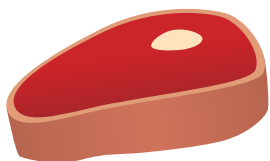
# ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



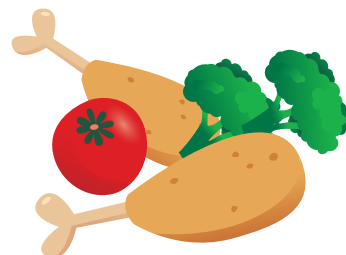
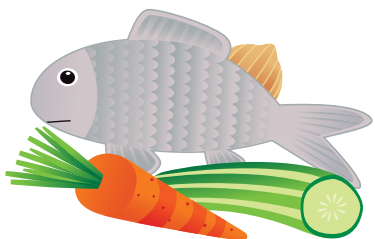
## ЗАВТРАК



## ОБЕД



## УЖИН



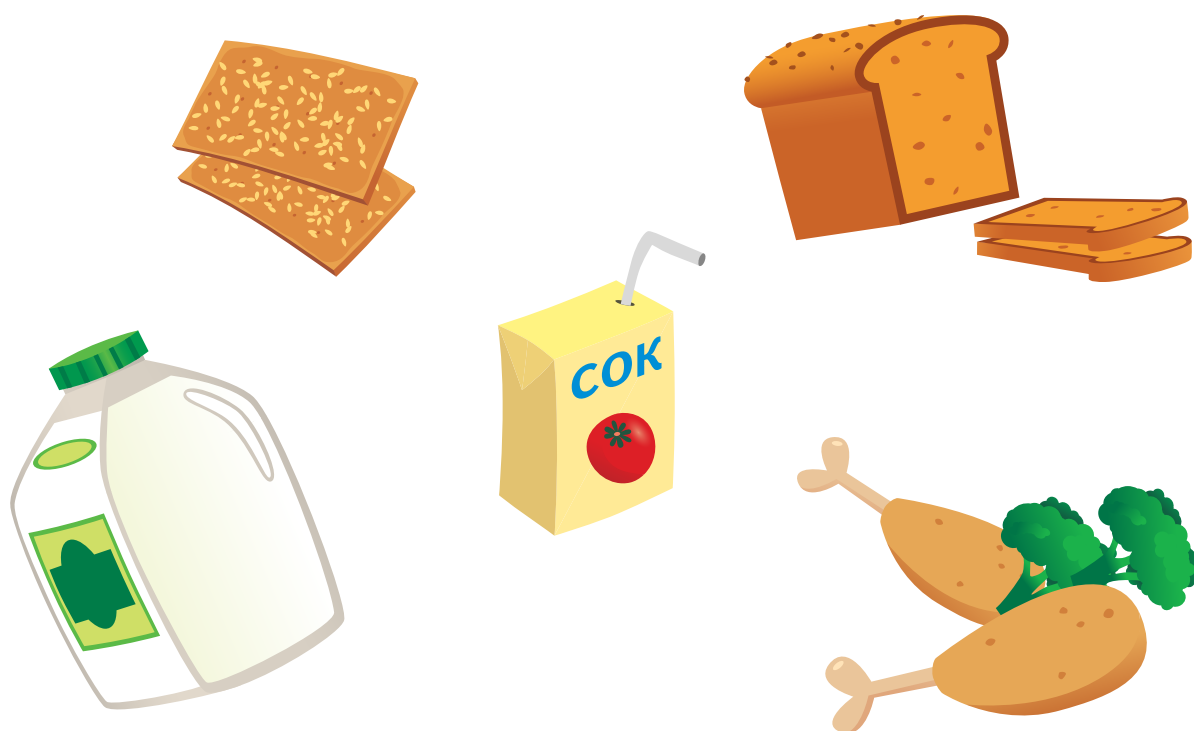
# ВАРИАНТЫ ЗДОРОВОГО «ПЕРЕКУСА»

**Вариант 3.** Молоко питьевое (2,5–3,2% ) 200 мл, зерновые хлебцы 30 г.

**Плюсы:** молочный белок хорошо усваивается и насыщает, кальций необходим для костной системы и роста, жиры и «быстрые» углеводы дают нужную энергию, «медленные» углеводы помогают контролировать голод, поступает необходимая жидкость.

**Вариант 4.** Томатный сок 200 мл и бутерброд с отварным мясом (хлеб ржано-пшеничный 30 г + запеченное филе индейки 30 г).

**Плюсы:** белок мяса хорошо насыщает, жиры и «быстрые» углеводы дают нужную энергию, «медленные» углеводы помогают контролировать голод, поступает необходимая жидкость.



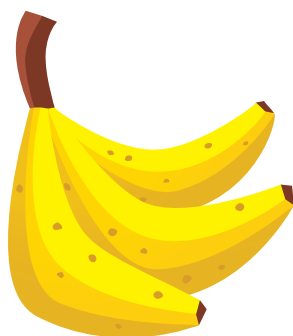
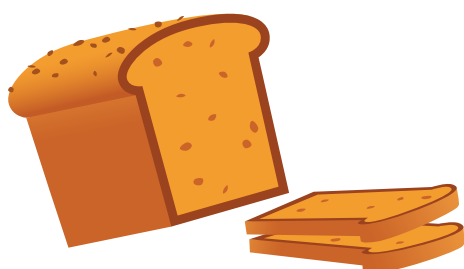
# ВАРИАНТЫ ЗДОРОВОГО «ПЕРЕКУСА»

**Вариант 1.** Питьевогой йогурт (2,5–3,2%) 200 мл с фруктовым салатом или фруктами 100 г .

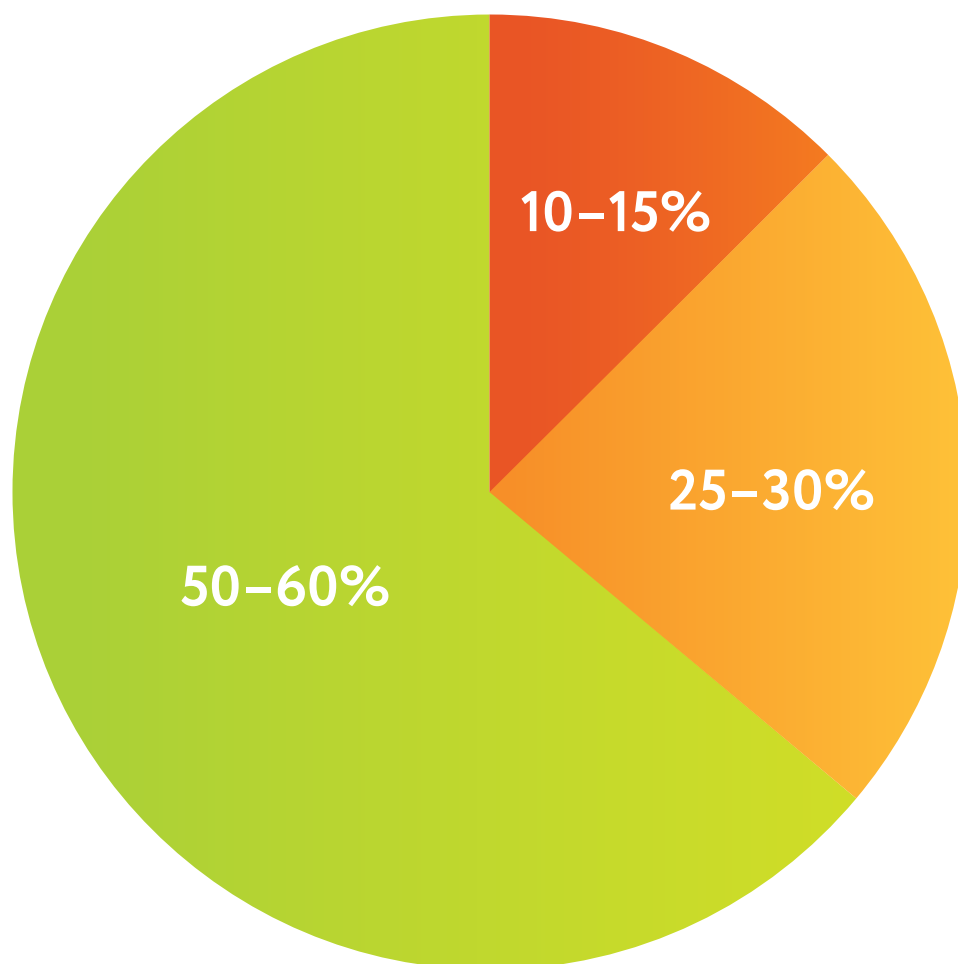
**Плюсы:** молочный белок хорошо усваивается и насыщает, кальций необходим для костной системы и роста, «быстрые» углеводы дают нужную энергию, «медленные» углеводы помогают контролировать голод, поступает необходимая жидкость.

**Вариант 2.** Кефир (2,5–3,2%) или ряженка (2,5–3,2%) 200 мл и бутерброд с сыром (хлеб ржано-пшеничный 30 г + сыр 30 г).

**Плюсы:** молочный белок хорошо усваивается и насыщает, кальций необходим для костной системы и роста, жиры и «быстрые» углеводы дают нужную энергию, «медленные» углеводы помогают контролировать голод, поступает необходимая жидкость.



# НОРМА ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ



**Белки**



**Жиры**



**Углеводы**

# РОССИЙСКАЯ СИСТЕМА КАЧЕСТВА «РОСКАЧЕСТВО»

