

Одна порция для школьника

Советы родителям

1 фрукт среднего размера
– например, банан,
яблоко, апельсин



2 фрукта маленького размера
(например, слива),
10-15 виноградин, или вишен, или
ягод



1 небольшая порция салата
из свежих овощей



3 полных столовых ложки
приготовленных овощей
– таких, как зеленый горошек



**Что можно
считать одной
порцией для
школьника**



3 полных столовых ложки
приготовленных бобовых –
таких, как фасоль



1 столовая ложка сухих фруктов
– таких, как изюм или курага



Если школьник съест больше
указанных норм, это все равно
засчитывается, как одна
порция

**Для здорового,
полноценного питания
школьникам необходимо
давать 5 порций
разнообразных фруктов и
овощей ежедневно**

1 небольшой стакан
натурального сока (если ребенок
выпьет больше, это все равно
засчитывается,
как одна порция)

