



Развитие ребёнка

ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Знаешь, что такое «Тарелка здорового питания» и как она помогает жить здорово? «Тарелка здорового питания» – это рекомендации врачей детям и взрослым о соотношении различных продуктов в дневном рационе. Сделай такую памятку.



1. Раздели тарелку на четыре равные части.
2. 1/2 тарелки обведи по контуру зелёным фломастером, 1/4 – жёлтым, 1/4 – голубым.
3. На зелёной 1/2 части тарелки нарисуй фрукты, овощи, ягоды.
4. На жёлтой 1/4 части изобрази хлеб, каши, макароны, орехи.
5. На голубой 1/4 части нарисуй рыбу, мясо, сыр, молоко.
6. Так должен выглядеть твой рацион питания. Ежедневно проверяй, правильно ли ты питаешься.