



# ГОЛОВНЕ – ЩО ВСЕРЕДИНІ

Шкільне харчування змінюється, але справжні зміни починаються саме з тебе.

Для здоров'я тіла й мозку важливо харчуватися регулярно та різноманітно. Не пропускай сніданки, відкладай смартфон під час їди та вибирай різноманітні продукти.

Круто почати харчуватися за принципом «здорової тарілки»: половина — овочі та фрукти за сезоном, чверть — цільнозернові продукти, стільки ж — білкова їжа (риба, птиця, бобові, горіхи).

І пам'ятай про достатню кількість чистої питної води — для підтримання водного балансу.



ХАРЧУЙСЯ ТИМ,  
ЩО РОБИТЬ ТЕБЕ ВИНАХІДЛИВИМ  
**ZNAIMO.GOV.UA**

За ініціативи Першої леді України  
Олени Зеленської



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
За підтримки Швейцарії

МІНІСТЕРСТВО  
ОХОРОНИ  
ЗДОРОВЯ  
УКРАЇНИ

