



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 різнокольорові продукти.

Круто почати харчуватися за принципом «здорової тарілки»: половина — овочі та фрукти за сезоном, чверть — цільозернові 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 ВІНАХІДЛИВИМ
ZNAIMO.GOV.UA