

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ



# Идеальный обед:

собираем ребёнку ланч-бокс в школу

# Родителям о полезном питании

Собираете ребёнку ланч-бокс в школу и не знаете,  
что положить?

Составили для вас конструктор идеального обеда —  
смотрите карточки в презентации.



# Шаг 1

# Цельнозерновые продукты

Отличный источник сложных углеводов.  
Они дадут энергию на день.

 Хлеб	 Макароны из цельного зерна
 Гречка	 Бурый рис



# Шаг 2

# Белок

Растущему организму нужно много протеина, чтобы вырастить крепкие мышцы.

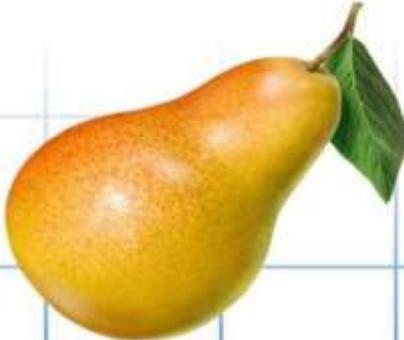




# Шаг 3

# Клетчатка и витамины

Лучше всего выбрать те, что нравятся ребёнку.

			
	Овощи		Фрукты и сухофрукты
			
	Орехи		Ягоды



## Шаг 4

## Полезный перекус

Как обойтись без сладкого перекуса? Держите несколько полезных вариантов.



\* В домашнем рецепте вы можете проконтролировать количество муки и сахара и сделать выпечку полезнее