

ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7
ДЕНЬ 8	ДЕНЬ 9	ДЕНЬ 10	ДЕНЬ 11	ДЕНЬ 12	ДЕНЬ 13	ДЕНЬ 14
ДЕНЬ 15	ДЕНЬ 16	ДЕНЬ 17	ДЕНЬ 18	ДЕНЬ 19	ДЕНЬ 20	ДЕНЬ 21
ДЕНЬ 22	ДЕНЬ 23	ДЕНЬ 24	ДЕНЬ 25	ДЕНЬ 26	ДЕНЬ 27	ДЕНЬ 28
ДЕНЬ 29	ДЕНЬ 30	ДЕНЬ 31				

**ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ОТМЕТИТЬ ОДИН ДЕНЬ НУЖНО СОБЛЮСТИ НЕСКОЛЬКО ПУНКТОВ:**

1. Я СЪЕЛ 4 ПОРЦИИ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ ЗА ДЕНЬ
2. Я СЕГОДНЯ НЕ ЕЛ ЖАРЕНОГО
3. Я НЕ ДОБАВЛЯЛ СОЛЬ ИЛИ САХАР В ЕДУ
4. Я ВЫПИЛ СТАКАН МОЛОКА (КЕФИРА, РЯЖЕНКИ ИЛИ ДР. КИСЛОМОЛОЧНОЙ ПРОДУКЦИИ)
5. Я НЕ ПРОПУСКАЛ ПРИЕМЫ ПИЩИ



## ЧЕК-ЛИСТ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКА



ПРИДЕРЖИВАЯСЬ ЭТИХ ПРАВИЛ В  
ТЕЧЕНИЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ВРЕМЕНИ  
МОЖНО ВЫРАБОТАТЬ ПРИВЫЧКУ  
ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И  
ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО