

# ПІРАМІДА НА ТАРИЛЦІ

КОЖЕН ПРИЙОМ ЇЖІ ПОВИНЕН СКЛАДАТИСЯ З УСІХ РІВНІВ ХАРЧОВОЇ ПІРАМІДИ ДЛЯ ДІТЕЙ



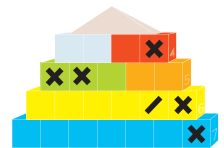
ПЕРЕКУС ДЛЯ ДОШКІЛЬНЯТ:

ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ КЕКС З ГОРІХАМИ,  
ЛОХИНОЮ, ПОЛУНИЦЕЮ, МОЛОКОМ



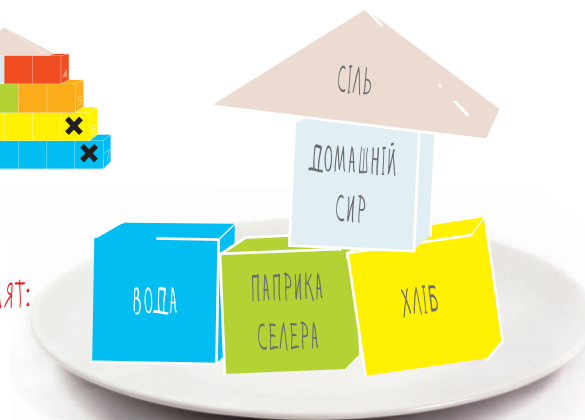
ОБІД ШКОЛЯРА:

ГОРОХОВИЙ СУП,  
КУРЯЧЕ М'ЯСО,  
РИС, МОРКВ'ЯНИЙ  
САЛАТ, ВОДА



ПЕРЕКУС ДЛЯ ДОШКІЛЬНЯТ:

ОВОЧЕВІ ЧІПСИ,  
СИРНИЙ СОУС,  
ХЛІБ, ВОДА



ТАК І ВДОМА НЕОБХІДНО ГОТУВАТИ СНІДАНОК ТА ВЕЧЕРЮ АБО СНІДАНОК ТА ПЕРЕКУС.



Pyramida výživy pro děti použita se souhlasem autorů. Více materiálů na [www.pav.rvp.cz](http://www.pav.rvp.cz)  
Foto Marek Novotný ([www.mareknovotny.com](http://www.mareknovotny.com)) / Grafické zpracování Radka Sedlačiková Černocká  
Цей матеріал був створений в рамках проекту ДІОЗ - 2023 УКРАЇНА  
– „Медіатор з підтримки здоров'я для України”, за фінансування фонду ЮНІСЕФ.



unicef  
ДЛЯ КОЖНОЇ ДИТИНИ