**Правильное питание для подростка
 До завтрака рекомендуется выпивать стакан воды.**

 ***На завтрак рекомендуется:* обезжиренный творог, вареное яйцо, чай с медом**

 ***На обед:***

**овощной суп, белое куриное мясо, стакан сока, овощной салат.**

 ***На полдник:* фруктовый салат, отвар шиповника.**

 ***На ужин:* творожная запеканка, йогурт. Ужин должен быть за два-три часа до сна.**