**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.**