

Памятка школьнику по здоровому питанию

- ❖ Помни, что твоя пища должна быть разнообразной, включай мясные, рыбные и молочные продукты, хлеб и крупы, овощи и фрукты.
- ❖ Не увлекайся острой, соленой, жирной и жареной пищей.
- ❖ Во время еды старайся не разговаривать и не читать.
- ❖ Не торопись, ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу.
- ❖ Не переедай, старайся есть чаще, но небольшими порциями.
- ❖ Помни, что кондитерские изделия – это вкусно, но не полезно, они не могут заменить основную еду. Ешь сладости не чаще одного раза в день.
- ❖ Помни, что твоему организму необходима жидкость, и лучшее средство утоления жажды – кипячёная, фильтрованная, негазированная или бутилированная вода.

Памятка школьнику по здоровому питанию

- ❖ Помни, что твоя пища должна быть разнообразной, включай мясные, рыбные и молочные продукты, хлеб и крупы, овощи и фрукты.
- ❖ Не увлекайся острой, соленой, жирной и жареной пищей.
- ❖ Во время еды старайся не разговаривать и не читать.
- ❖ Не торопись, ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу.
- ❖ Не переедай, старайся есть чаще, но небольшими порциями.
- ❖ Помни, что кондитерские изделия – это вкусно, но не полезно, они не могут заменить основную еду. Ешь сладости не чаще одного раза в день.
- ❖ Помни, что твоему организму необходима жидкость, и лучшее средство утоления жажды – кипячёная, фильтрованная, негазированная или бутилированная вода.