



Золотые правила питания

- Перед едой всегда тщательно мойте руки!
- Главное – не пере едайте!
- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Не разговаривайте и не читайте во время еды, это мешает хорошему пережевыванию пищи!
- Мойте фрукты и овощи перед едой.
- Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. И конечно, тех, кто приготовил вам еду.
- Никогда не забывайте о правилах культурного поведения за столом!

Ребята, питайтесь правильно!

Завтрак

1. Каша.
2. Хлеб с маслом.
3. Чай сладкий
4. Компот.
5. Хлеб.

Обед

1. Суп, борщ, щи.
 2. Котлета
 3. Пюре. соком или молоком.
- Фрукты.

Полдник

1. Булочка или печенье с чаем,
3. Кефир

Ужин

1. Запеканка или омлет
2. Творог

Каждый человек должен заботиться о своем здоровье.

Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам!

