

# «Витаминная еда, даёт силы нам всегда»



Человек питается, чтобы жить!







**ВИТАМИН**

**Ы**

**A**

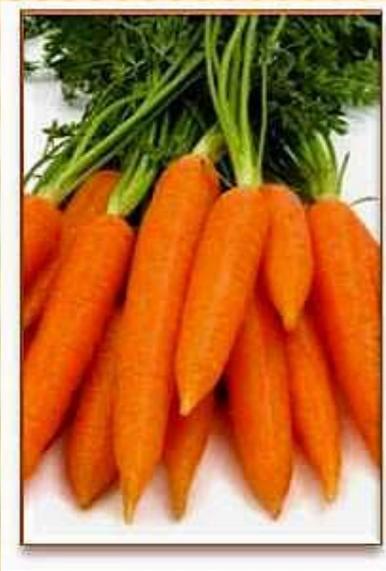
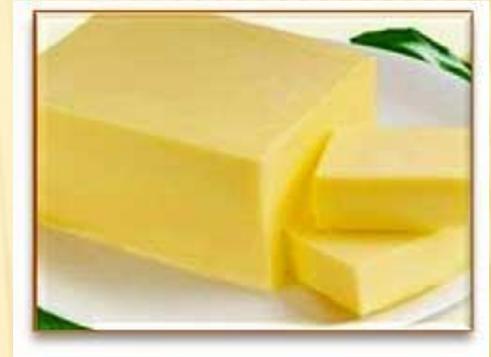
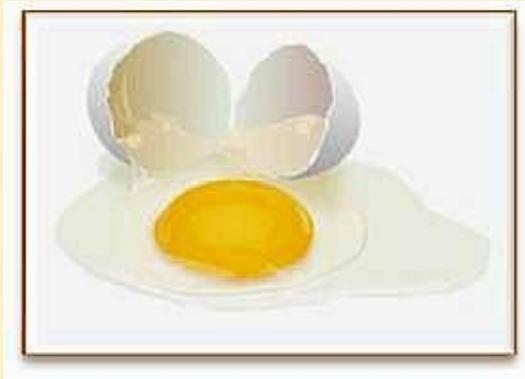
**B**

**E**

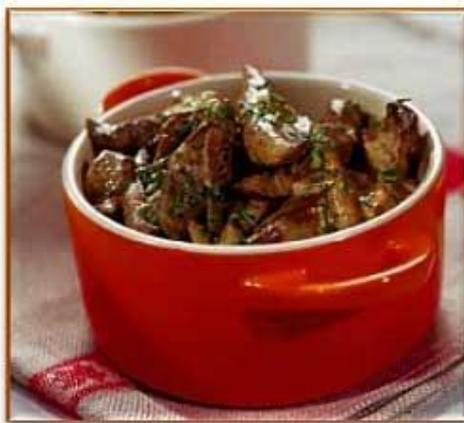
**C**

**D**

A



B



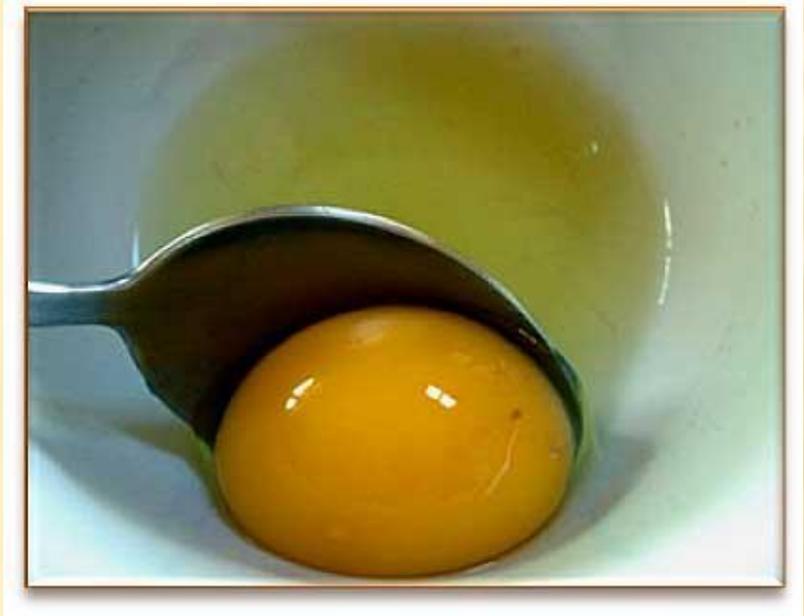
C



D



E





## Основные правила питания

1. Не пить во время еды.
2. Тщательно пережевывать и смачивать слюной любую пищу.
3. Никогда не следует есть при болях, умственном и физическом недомогании.
4. Никогда не есть во время, непосредственно перед или после серьезной работы (физической или умственной).
5. Растительную пищу (салаты, винегрет и т. п.) принимать за 8-10 минут до приема углеводной или белковой пищи.
6. Откажитесь от жареных блюд, жирных бульонов, пресного молока, искусственных и рафинированных продуктов.
7. Пищу тщательно пережевывайте до того момента, когда исчезнет ее специфический вкус во рту.
8. Старайтесь делать так, чтобы свежеприготовленная пища была вся съедена.
9. Принимать пищу, жидкости как в горячем, так и в холодном виде нежелательно: их температура должна быть в пределах 22-38° С.

1