Правильное питание

Режим питания

-Регулярность - привычка есть в определённое время.

- Дробность – четырёхразовое питание
(завтрак, обед, полдник, ужин).

-Умеренность – не переедать.

Полезные продукт

Вредные продукты

Витамины

Это необходимые для здоровья вещества. Основные источники витаминов-

ягоды, овощи, фрукты.

Витамин А

Это витамин роста. Он помогает нашим глазам сохранять зрение.

Витамин С

Он необходим для кожи, крови; помогает организму справиться с болезнью, способствует заживлению ран.

Витамин D

Он сохраняет нам зубы, укрепляет кости. Загорая на солнце, мы также получаем витамин D.

Золотые правила питания

- Перед едой мой руки.
- Не переедай.
- Ешь свежую пищу.
- Питайся по режиму.
- Тщательно пережёвывай пищу.
- Ешь больше овощей и фруктов.
- Культурно веди себя за столом.

Приятного аппетита!!!