

Здоровое питание

Здоровое питание- это питание, обеспечивающие рост, нормальное развитие, укрепление здоровья и профилактика заболеваний.



Правильно питайся !

В жизни нам необходимо
очень много витаминов,
Всех сейчас не перечесть,
Нужно нам побольше есть
Мясо, овощи и фрукты-
Натуральные продукты,
А вот чипсы, знай всегда,
Это вредная еда.





Рекомендации правильного питания



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3-4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жаренного и острого;
- Не есть сухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т.п.;

