

# Правила питания

1. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
2. Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
3. Чаще употребляйте разнообразные и полезные продукты.
4. Овощи и фрукты должны быть на столе ежедневно.
5. Меньше ешьте сладостей.
6. Не ешьте всухомятку.
7. Обязательно в школе берите горячий обед.
8. Не переедайте!



**Здоровое питание**  
Необходимо питаться 5 раз  
день:

- ♦ завтрак
- ♦ завтрак в школе
- ♦ обед
- ♦ полдник
- ♦ ужин

## Полезные продукты

- ♦ молоко и молочные продукты
- ♦ белое мясо и рыба
- ♦ яйца
- ♦ крупы
- ♦ овощи
- ♦ фрукты
- ♦ орехи



**6 «Г»  
класс**

**"Здорово,  
когда  
еда  
здоровая"**



Бургер



Напитки



Конфеты



# Вредная еда

Чипсы



Шаурма



Картофель фри



Пицца



Роллтон

