

Правила правильного питания

1. Если хочешь вырасти сильным, здоровым, умным и красивым, нужно есть полезные овощи.

2. Полезно есть разные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы, растительное и сливочное масло.

3. Перед едой нужно мыть руки с мылом. Не забывай вымыть ягоды, фрукты и овощи перед тем, как их съесть.

4. Перерыв между едой не должен быть больше 3 часов, а значит, лучше есть понемногу 5 раз в день.

5. Самое большое количество пищи за день человек съедает во время обеда. Обед должен состоять из 4 блюд: закуски или салата, первого, второго блюда и десерта. Поэтому после обеда лучше всего выбрать спокойные занятия.

6. Названия всех приемов пищи: утром - завтрак, днем - обед и полдник, вечером - ужин.

7. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин полезно есть только легкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир, простоквашу.

8. Весной очень полезно есть салаты из свежей зелени.

9. Полезно есть продукты с разным вкусом.

10. Человек должен выпивать в день 6 - 7 стаканов жидкости: молока, чая, соков и простой воды.

11. Если занимаешься спортом или у тебя большие нагрузки в школе, особенно важно соблюдать режим питания.

12. Овощи, фрукты и ягоды полезно есть каждый день.

13. Полезно есть разные овощи круглый год: капусту, морковь, свеклу, зелень.



