

# Правильно питайся!

## Правила Правильного Питания

Помните: правильное питание – это всегда питание регулярное! Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу.

Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать. Главное – не переедайте!

Чаще употребляйте разнообразные и полезные продукты: фрукты, овощи, рыбу, мясо, молоко и молочные продукты.

Учить уроки лишь на «пять»,  
И спортом заниматься,  
Чтоб мозг и мышцы укреплять,  
Нам надо правильно питаться!



Правильное питание - залог здоровья!



# В вашем рационе должны быть обязательно эти продукты!



## Пирамида здорового питания







## **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 всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т.п.;

