

Основные правила питания:

1. Если хочешь расти сильным, здоровым, умным и красивым, нужно есть полезные продукты.
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 есть.
4. Перерыв между едой не должен быть больше 3 часов, а значит, лучше есть понемногу пять раз в день.
5. Полезно есть на завтрак каши.
6. Самое большое количество пищи за день человек съедает во время обеда. Обед должен состоять из четырёх блюд: закуски или салата, первого, второго блюда и десерта. Поэтому после обеда лучше всего выбрать спокойные занятия.
7. Названия всех приёмов пищи: утром – завтрак, днём – обед и полдник, вечером – ужин.
8. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин полезно есть только лёгкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир, простоквашу.
9. Весной очень полезно есть салаты из свежей зелени.
10. Полезно есть продукты с разным вкусом. Важно не использовать в пищу слишком много сладкого, солёного и кислого.
11. Человек должен выпивать в день 6 – 7 стаканов жидкости: молока, чая, соков и простой воды.
12. Если ты занимаешься спортом или у тебя большие нагрузки в школе, особенно важно соблюдать режим питания.
13. Овощи, фрукты и ягоды полезно есть каждый день.
14. Полезно есть разные овощи круглый год: капусту, морковь, свёклу, зелень.