

здоровые дети»



Компоненты здорового образа жизни



Правила питания

1. Старайся соблюдать режим питания, питайся **регулярно** (завтрак, обед, полдник, ужин).
2. Ешь не торопясь, небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом.
3. Ешь в меру, не переедай, питайся **умеренно** 4-5 раз в день.
4. Воздерживайся от очень жирной, острой, солёной пищи. Не ешь много сладостей.
5. Старайся питаться **разнообразно**, организм должен получать всё необходимое.