

*Пищу, которую мы едим
условно можно разде-
лить на 3 категории:*

 Полезные продукты, которые можно и нужно есть каждый день.



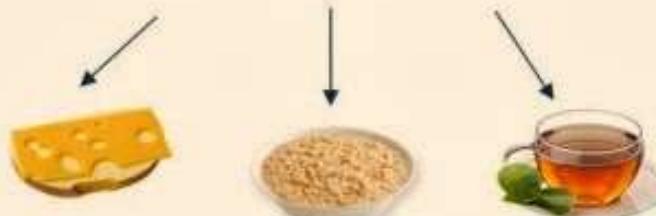
 Продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно, или не каждый день.



 Вредные продукты, которые могут навредить здоровью, их следует употреблять как можно реже.



ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК



ОБЕД



ПОЛДНИК



УЖИН



*Запомни основные пра-
вила приема пищи!*

- РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕГУЛЯРНЫМ;
- КУШАЙ СИДЯ;
- НЕ ПЕРЕЕДАЙ;
- СТАРАЙСЯ НЕ ЕСТЬ ПИЩУ В ХОЛОДНОМ ВИДЕ;
- НЕ СПЕШИ, ПРИ ПРИЁМЕ ПИЩИ, КУШАЙ НЕ ТОРОПЯСЬ;
- «КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМ» - НЕ БОЛТАЙ, ПЕРЕЖЕВЫВАЯ ЕДУ;

