

# Пирамида здорового питания

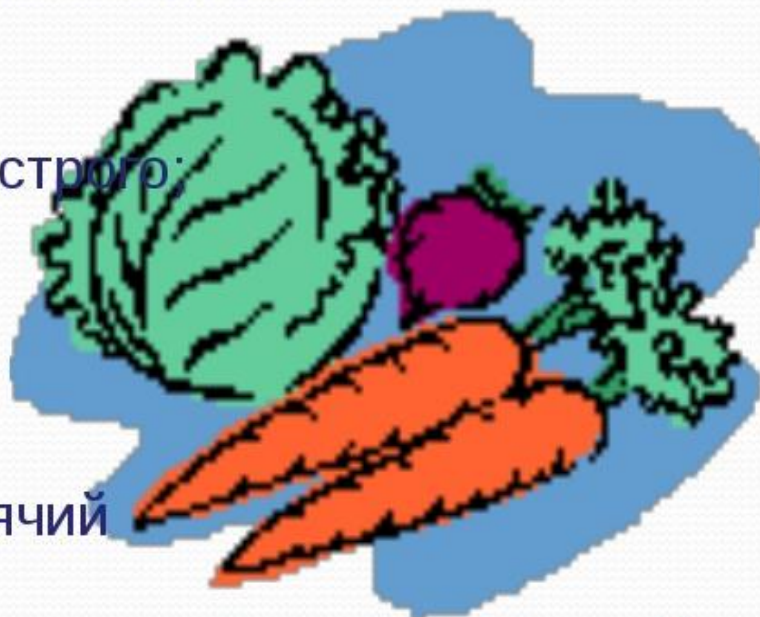


# Рекомендации школьникам



- 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, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.



# Правильное питание – залог здоровья.

## Полезные продукты.

рыба  
мясо птицы  
молоко  
яйца  
овощи  
фрукты  
мёд  
масло

