

Памятка школьнику

ПОМНИ, ЧТО ТВОЯ ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ, ВКЛЮЧАТЬ МЯСНЫЕ, РЫБНЫЕ И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ХЛЕБ И КРУПЫ, ОВОЩИ И ФРУКТЫ.

НЕ УВЛЕКАЙСЯ ОСТРОЙ , СОЛЕННОЙ, ЖИРНОЙ И ЖАРЕННОЙ ПИЩЕЙ.

ВО ВРЕМЯ ЕДЫ СТАРАЙСЯ НЕ РАЗГОВАРИВАТЬ И НЕ ЧИТАТЬ.

НЕ ТОРОПИСЬ, ЕШЬ НЕБОЛЬШИМИ КУСОЧКАМИ, ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАЙ ПИЩУ.

НЕ ПЕРЕЕДАЙ, СТАРАЙСЯ ЕСТЬ ЧАЩЕ, НО НЕБОЛЬШИМИ ПОРЦИЯМИ.

ПОМНИ, ЧТО КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ – ЭТО ВКУСНО, НО НЕ ПОЛЕЗНО, ОНИ НЕ МОГУТ ЗАМЕНИТЬ ОСНОВНУЮ ЕДУ. ЕШЬ СЛАДОСТИ НЕ ЧАЩЕ РАЗА В ДЕНЬ

ПОМНИ, ЧТО ТВОЕМУ ОРГАНИЗМУ НЕОБХОДИМА ЖИДКОСТЬ, И ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО УТОЛЕНИЯ ЖАЖДЫ – КИПЯЧЕНАЯ. ФИЛЬТРОВАННАЯ ИЛИ НЕГАЗИРОВАННАЯ БУТИЛИРОВАННАЯ ВОДА.