

ПАМЯТКА ШКОЛЬНИКУ

- помни, что твоя пища должна быть разнообразной, включать мясные, рыбные и молочные продукты, хлеб и крупы, овощи и фрукты;
- не увлекайся острой, солёной, жирной и жареной пищей;
- во время еды старайся не разговаривать и не читать;
- не торопись, ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу;
- не передай, 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 - кипячёная, фильтрованная или негазированная вода.