

## Памятка «Правила здорового питания»

- 1. Соблюдай режим питания!** Питание в определенные часы улучшает работу органов пищеварения.
- 2. Питайся разнообразно!** Разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивает сбалансированное поступление в твой организм необходимых веществ.
- 3. Тщательно пережевывай пищу!** Пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно-кишечному тракту. Измельчённая пища легче переваривается.
- 4. Не передай!** С избытком пищи не справляется пищеварительная система; пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется.
- 5. Не спеши во время еды!** Продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30–40 – при двух. Так достигается насыщение без переедания.



***Пейте дети молоко,  
Кушайте все кашу.  
Фрукты, овощи, скорей!  
Будьте всех вы здоровей  
Всех на свете краше!***

