

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

1. В ПИТАНИИ ВСЕ ДОЛЖНО БЫТЬ В МЕРУ
2. ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ
3. ЕДА ДОЛЖНА БЫТЬ ТЕПЛОЙ
4. ПИЩЕ НЕОБХОДИМО ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАТЬ
5. В МЕНЮ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛЮЧАЮТСЯ ОВОЩИ И ФРУКТЫ
6. ЕСТЬ НЕОБХОДИМО 3-4 РАЗА В ДЕНЬ
7. НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ ПЕРЕД СНОМ
8. ДЕТЯМ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЕСТЬ КОПЧЕНОЕ, ЖАРЕННОЕ, ОСТРОЕ
9. НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ ВСУХОМЯТКУ
10. КАК МОЖНО МЕНЬШЕ ЕСТЬ СЛАДОСТЕЙ
11. НИКОГДА НЕ ПЕРКУСЫВАЙТЕ ЧИПСАМИ, СУХАРИКАМИ И ПРОЧИМИ ВРЕДНЫМИ ПРОДУКТАМИ...

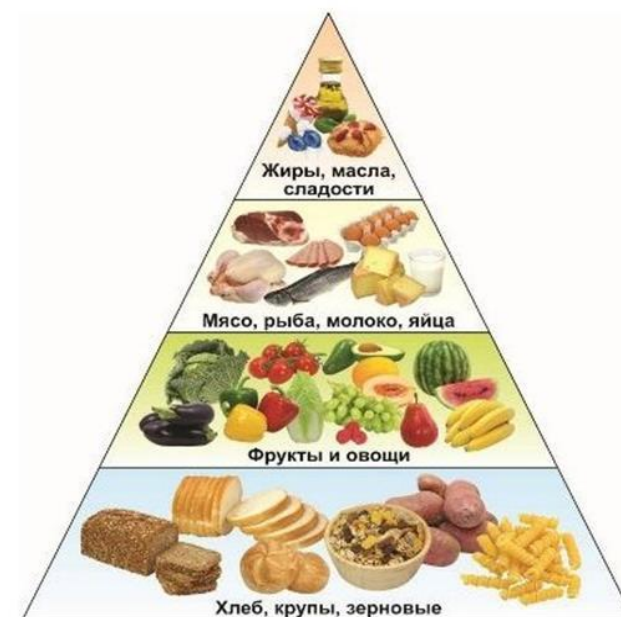


## СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО АППЕТИТА

1. НЕ ДЕЛАЙТЕ ЗА СТОЛОМ ЗАМЕЧАНИЙ
2. НЕ РАССКАЗЫВАЙТЕ СТРАШНЫХ ИСТОРИЙ
3. НЕ ГОВОРИТЕ О ПРОБЛЕМАХ
4. НЕ ЗАПУГИВАЙТЕ И НЕ УПРЕКАЙТЕ
5. НАКЛЫДЫВАЙТЕ СТОЛЬКО ЕДЫ, СКОЛЬКО СЪЕСТ ВАШ РЕБЕНОК
6. УКРАСЬТЕ БЛЮДО



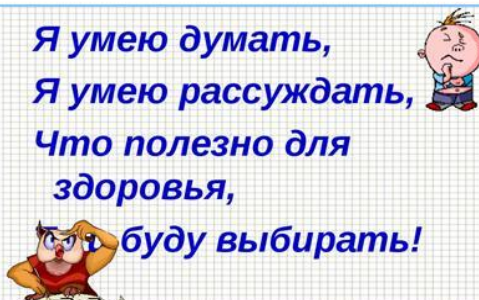
## «Пирамида здорового питания»



Мы – то, что мы едим



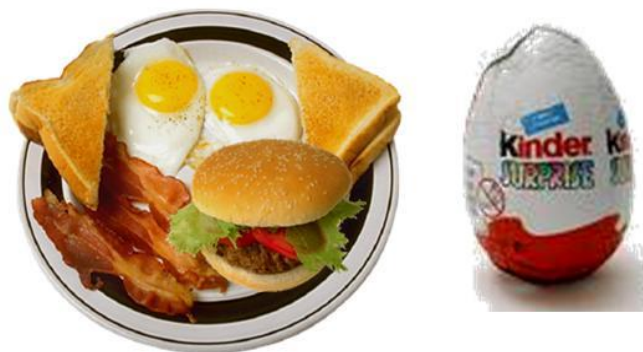
Я умею думать,  
Я умею рассуждать,  
Что полезно для  
здоровья,  
и буду выбирать!







«Помни всюду и всегда:  
для твоего здоровья  
полноценная еда -  
главное условие»



**ВСЕГДА ЛИ ВКУСНАЯ  
ЕДА ПОЛЕЗНА?**  
«Лакомств много, а здоровье одно»

### ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ПИТАНИЯ



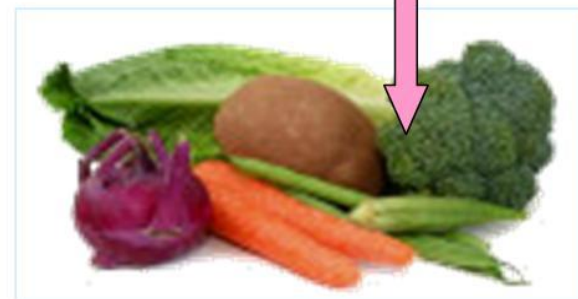
*Полезные продукты:* рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, лук, капуста, яблоки, груши, молоко, нежирное мясо, злаковые крупы, орехи, бобы и т.п.



*Неполезные продукты:* чипсы, пепси, фанта, жирное мясо, торты, «Сникерс», шоколадные конфеты, сало и т.п.

## Какое питание правильное?

РАЗНООБРАЗНОЕ  
БОГАТОЕ ОВОЩАМИ  
И ФРУКТАМИ  
РЕГУЛЯРНОЕ  
БЕЗ СПЕШКИ



ОДНООБРАЗНОЕ  
БОГАТОЕ СЛАДОСТЯМИ  
ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ  
ВТОРОПЯХ

