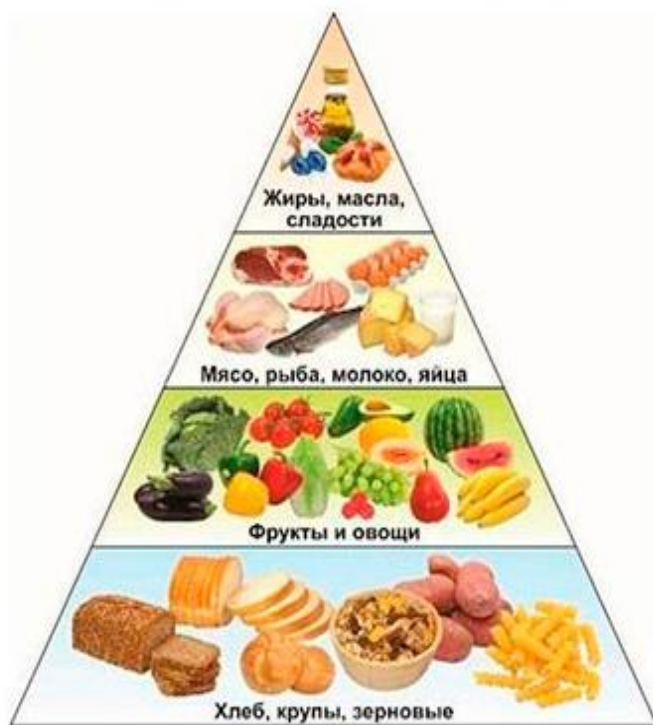


РОДИТЕЛЯМ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

Правильно
питаться это как?



«Пирамида здорового питания»



Мы – то, что мы едим



Рекомендации по правильному питанию

- Питайтесь 4 раза в день.
- Ешьте в одни и те же часы.
- Употребляйте супы и бульоны, так как они содержат готовые к всасыванию вещества.
- Тщательно пережёвывайте пищу.
- Не ешьте слишком горячую пищу.
- Употребляйте сырые овощи и фрукты, так как они усиливают перистальтику кишечника, содержат витамины.
- Ужинайте за два часа до сна, переполненный желудок ухудшает сон.
- По возможности украшайте блюда и сервируйте стол.
- Не переедайте.
- Перед едой не употребляйте сладкого.

