

Памятка здорового питания

- В питании всё должно быть в меру;*
- Пища должна быть разнообразной;*
- Еда должна быть тёплой;*
- Тщательно пережёвывать пищу;*
- Есть овощи и фрукты;*
- Есть 3-4 раза в день;*
- Не есть перед сном;*
- Не есть копчёного, жареного и острого;*
- Не есть всухомятку;*
- Меньше есть сладостей;*
- Не перекусывать чипсами, сухариками.*

