

**Здоровое питание** - это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, мяса.

Пищу, которую мы едим условно можно разделить на 3 категории:

➤ **Полезные продукты**, которые можно и нужно употреблять каждый день.

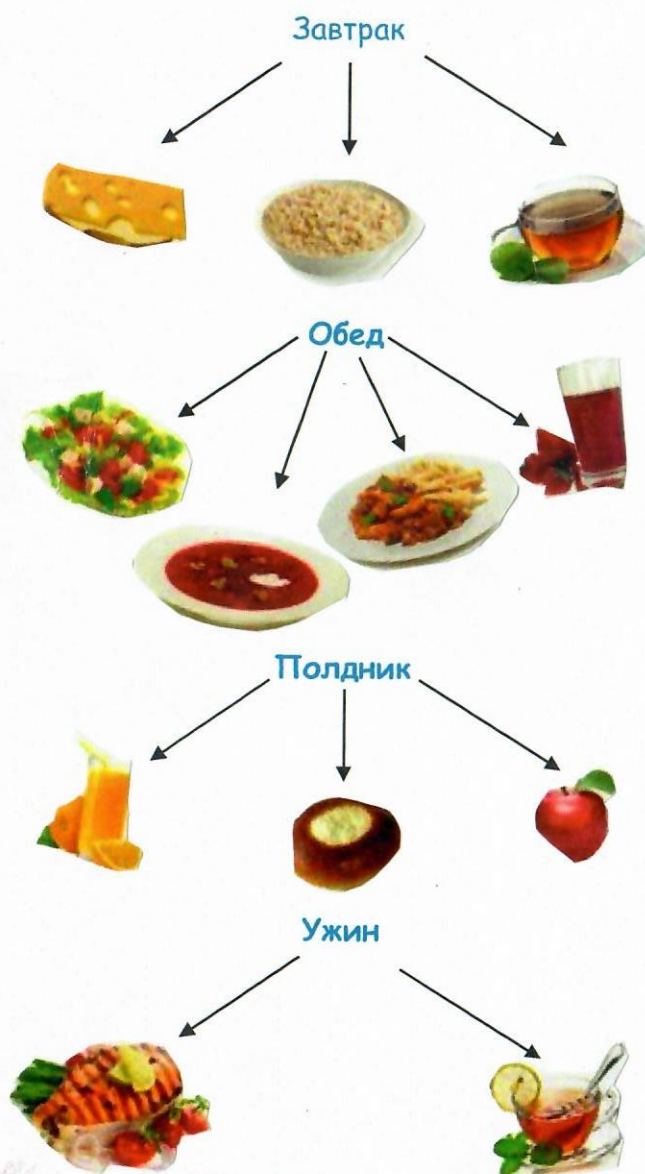
➤ **Продукты**, которые можно кушать в небольших количествах ежедневно или не каждый день.



➤ **Вредные продукты**, которые могут навредить здоровью. Никто не запрещает им вам есть, но делать это нужно как можно реже.



Многие люди привыкли употреблять пищу 3 раза в день и помногу. Это неправильно! Нужно кушать 4-5 раз в день в умеренном количестве.



**Запомни основные правила приема пищи!**

✓ Режим питания должен быть регулярным!

✓ Кушай сидя;

✓ Не переедай;

✓ Старайся не есть пищу в холодном виде

✓ Не спеши, при приеме пищи, кушай не торопясь;





**Не забывайте мыть руки!**



**Будьте здоровы!**



**Здоровое питание!**