

Запомните основные правила приёма пищи!

* Режим питания должен быть регулярным
* Кушай сидя
* Не переедай
* Старайся не есть пищу в холодном виде
* Не спеши, при приёме пищи, кушай не торопясь
* «Когда я ем, я глух и нем» - не болтай, пережёвывай еду

Обед

Ужин

Полдник

Полезный завтрак

Вредные продукты, которые могут вредить здоровью, их следует употреблять как можно реже

Продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно, или не каждый день

Полезные продукты, которые можно и нужно есть каждый день

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