

# Золотые правила питания:

## Памятка для детей и их родителей

1. Каждый день употреблять разнообразную пищу .
  2. Основную массу пищи должны составлять овощи и фрукты.
3. Пищу необходимо хорошо пережевывать, чтобы смочить слюной.
4. Перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов, желательно есть в одно и то же время.
5. На завтрак лучше есть различные каши.
6. Обед должен быть полноценный ,состоящий из 3х -4х блюд
7. Во время обеда ребенок съедает больше всего пищи. Вот почему после обеда лучше всего выбрать спокойные занятия.
8. На полдник –ребенку полезно будет съесть булочку и молоко.
9. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью ,на ужин можно есть только легкую пищу: запеканки ,творог, омлет, кефир и т.д.
- 10 Пища должна быть хорошо проваренной или прожаренной и приготовленной из свежих продуктов..
11. Хочешь вырасти красивым, здоровым и сильным, надо есть полезные продукты.