

# Правильное питание



Учеба в школе, дополнительные занятия, спорт и многое другое. Это то, из чего состоит жизнь школьника. Где найти на все силы? Ответ прост! **Правильное питание!**



## Правильный распорядок приема

### пищи для школьника

7.30 - 8.00 — завтрак;

10.00 - 10.30 — школьный завтрак;

13.00 - 13.30 - обед;

16.00 - 16.30 — полдник;

19.00 - 19.30 – ужин.

Важно не только когда ты ешь, но и что ты ешь. Чтобы быть здоровым, необходимо выбирать полезные продукты.

## Правила питания

✓ Все продукты должны быть свежие;

✓ Избегайте жирных, острых, соленых или жареных блюд.

✓ Обязательно ешьте супы (мясные, овощные и молочные), молоко, творог, хлеб, масла (растительное и сливочное). Конечно, не забудьте об овощах, фруктах и ягодах.

✓ Чай, кофе, шоколад или какао – только по чуть-чуть, их возбуждающее действие всем известно.

✓ Самые полезные блюда – приготовленные на пару.

✓ Напитки на столе должны появляться только после второго блюда.

✓ Сладкое ешьте только после еды.



## Полезные советы