

Основные правила правильного питания

1. Если хочешь вырасти сильным, здоровым, умным и красивым, нужно есть полезные продукты
2. Полезно есть разнообразные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы, растительное и сливочное масло.
3. Перед едой нужно мыть руки с мылом. Не забывайте вымыть ягоды, фрукты и овощи перед тем, как их съесть.
4. Перерыв между едой не должен быть больше 3 часов, а значит, лучше есть понемногу 5 раз в день.
5. Полезно есть на завтрак разные каши.
6. Самое большое количество пищи за день человек съедает во время обеда. Обед состоит из нескольких блюд: закуски или салата, первого, второго блюда и напитка. После обеда надо выбирать спокойные занятия.
7. Чтобы хорошо спать ночью, на ужин полезно есть только легкую пищу: запеканку, творог, омлет, пить кефир, простоквашу.
8. Весной очень полезно есть салаты из свежей зелени.
9. Важно не использовать в пищу слишком много соленого, кислого, сладкого.
10. Человек должен выпить в день 6-7 стаканов жидкости: молока, чая, сока и простой воды.
11. Если ты занимаешься спортом или у тебя большие нагрузки, особенно важно соблюдать режим питания.
12. Овощи, фрукты и ягоды можно есть каждый день.
13. Полезно есть разные овощи круглый год. Капуста, морковка, свекла, зелень богаты витаминами и улучшают процесс пищеварения.