

Советы для школьников. Как правильно питаться.

1. Никогда не переедать.
2. Тщательно пережёвывать пищу.
3. Не употреблять очень горячую пищу.
4. Ограничивать потребление сахара, конфет (особенно шоколадных), жирных тортов и пирожных.
5. Ужинать за 2 часа до сна.
6. Ежедневно употреблять 1 – 2 стакана молока или кисломолочных продуктов, творог (30 – 50 г) или сыр (10 – 20 г через день).
7. Ограничить употребление соли или заменить поваренную соль на йодированную.
8. Сочетать в рационе сливочное масло с растительным.
9. Широко использовать в своём питании рыбу и рыбопродукты.
10. Ежедневно включать в свой рацион мясо или рыбу.
11. Стремиться использовать в своём питании не колбасы, сосиски, сардельки, а блюда из натурального мяса.
12. Широко использовать в питании все доступные овощи, фрукты, ягоды, соки, больше есть зелени.

