![C:\Users\Ирина\Desktop\чурикова11\повар[1].jpg]()**Золотые правила питания**

* Перед едой всегда тщательно мойте руки!
* Главное – не переедайте!
* Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
* Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
* Не разговаривайте и не читайте во время еды, это мешает хорошему пережевыванию пищи!
* Мойте фрукты и овощи перед едой.
* Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. И конечно, тех, кто приготовил вам еду.
* Никогда не забывайте о правилах культурного поведения за столом!

**Ребята, питайтесь правильно!**

**Завтрак Обед Полдник Ужин**

1. Каша. 1.Суп, борщ, щи. Булочка или 1.Запеканка или омлет

2. Хлеб с маслом. 2.Котлета печенье с чаем, 2. Творог

3. Чай сладкий 3. Пюре.соком или молоком. 3. Кефир

4. Компот. Фрукты.

5. Хлеб.

 Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. **Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам!**