

Памятка квеста «Азбука питания»



Правила здорового питания

- • Питайся разнообразно — каждый день ешь овощи, фрукты, молочные продукты, мясо или рыбу.
- • Соблюдай режим — завтрак, обед, полдник и ужин в одно и то же время.
- • Пей чистую воду — не менее 6–8 стаканов в день.
- • Сладкое — по чуть-чуть! Лучше съесть банан или орехи, чем чупа-чупс.
- • Не ешь на ночь — последний приём пищи за 2–3 часа до сна.
- • Мой руки перед едой и ешь в чистоте.
- • Выбирай натуральные продукты — читай состав на упаковке.



Самые полезные продукты

Яблоки, морковь, орехи, бананы, рыба, чеснок, лук, гречка, зелёный чай, молоко.



Что стоит ограничить

Газировка, чипсы, шоколадные батончики, фастфуд, майонез, лапша быстрого приготовления.

Помни: «Ты — то, что ты ешь». Заботься о себе и будь здоров!