



# Золотые правила питания

- Перед едой всегда тщательно мойте руки!
- Главное – не передайте!
- 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

1. Каша.
2. Хлеб с маслом.
3. Чай сладкий

### Обед

1. Суп, борщ, щи.
2. Котлета
3. Пюре.
4. Компот.
5. Хлеб.

### Полдник

- Булочка или  
печенье с чаем,  
соком или молоком.  
Фрукты.

### Ужин

1. Запеканка или омлет
2. Шварог
3. Кефир

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

