

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ



Перед едой
обязательно
вымой руки



ешь не спеша,
во время еды не
отвлекайся,
старателю
пережёвывай пищу



не ешь пищу, которая
упала на пол



после еды убери
за собой



после еды мой руки
и полощи рот



ешь не реже 4-х раз в день
(на завтрак кашу, на обед
салат, суп, второе и компот,
на полдник булочку или
фрукт, на ужин второе
блюдо, перед сном кефир)



умей отличать здоровые
продукты (фрукты, овощи,
молоко) от пустых продуктов
(конфеты, чипсы; колбасы)



ешь только за
чистым столом и
только из чистой
посуды



каждый день ешь
фрукты и овощи, пей
молоко

