

## ПАМЯТКА ШКОЛЬНИКУ

- Помни, что твоя пища должна быть разнообразной, включать мясные, рыбные и молочные продукты, хлеб и крупы, овощи и фрукты.
- Не увлекайся острой, солёной, жирной и жареной пищей.
- Во время еды старайся не разговаривать и не читать.
- Не торопись, ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу.
- Не передай, старайся есть чаще, но небольшими порциями.
- Помни, что кондитерские изделия - это вкусно, но не полезно, они не могут заменить основную еду. Ешь сладости не чаще раза в день.
- Помни, что твоему организму необходима жидкость, и лучшее средство утоления жажды - кипячёная, фильтрованная или негазированная вода.

## ПАМЯТКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) предлагает рекомендации правильного питания по принципу **СВЕТОФОРА**.



**Зелёный свет** — хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов — еда без ограничений.

**Желтый свет** — мясо, рыба, молочные продукты — обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

**Красный свет** — сахар, масло, кондитерские изделия — это

продукты, которых нужно остерегаться, чем реже их употребление, тем лучше для здоровья.