

## УНИВЕРСАЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

### Памятка школьнику

- ✓ ПОМНИ, ЧТО ТВОЯ ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ, ВКЛЮЧАТЬ МЯСНЫЕ, РЫБНЫЕ И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ХЛЕБ И КРУПЫ, ОВОЩИ И ФРУКТЫ.
- ✓ НЕ УВЛЕКАЙСЯ ОСТРОЙ, СОЛЕНОЙ, ЖИРНОЙ И ЖАРЕНОЙ ПИЩЕЙ.
- ✓ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ СТАРАЙСЯ НЕ РАЗГОВАРИВАТЬ И НЕ ЧИТАТЬ.
- ✓ НЕ ТОРОПИСЬ, ЕШЬ НЕБОЛЬШИМИ КУСОЧКАМИ, ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАЙ ПИЩУ.
- ✓ НЕ ПЕРЕЕДАЙ, 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 – КИПЯЧЕНАЯ. ФИЛЬТРОВАННАЯ ИЛИ НЕГАЗИРОВАННАЯ БУТИЛИРОВАННАЯ ВОДА.