

Памятка школьника Как правильно питаться

1. Нужно есть разнообразную пищу, чтобы получать все необходимые питательные вещества.
2. Сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте. В этой пище много углеводов, излишки которых организм превращает в жир и запасает под кожей.
3. Не надо есть много жареного, копчёного, солёного, острого. Такая пища может быть очень вкусной, но не очень полезной и даже вредной.
4. Пища не должна быть очень горячей.
5. Нужно стараться есть в одно и то же время. Организм привыкает к определённому режиму, и тогда пища лучше усваивается.
6. Утром перед школой надо обязательно завтракать. Иначе на уроках может заболеть голова, снизятся внимание и работоспособность.
7. Ужинать нужно не меньше чем за 2 часа до сна. Наедаться прямо перед сном очень вредно.

