Пищу, которую мы едим условно можно разделить на 3 категории:

Полезные продукты, которые можно и нужно есть каждый день.



Продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно, или не каждый день.



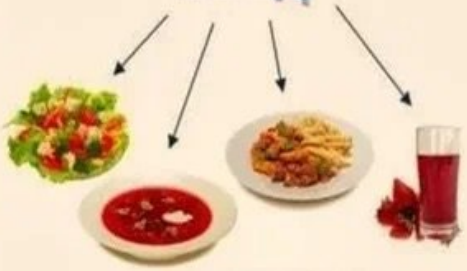
Вредные продукты, которые могут навредить здоровью, их следует употреблять как можно реже.



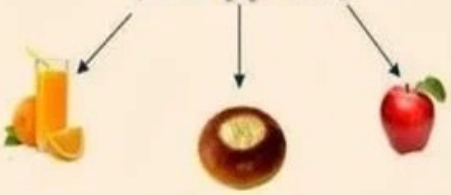
ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК



ОБЕД



ПОЛДНИК



УЖИН



Запомни основные правила приема пищи!

- РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕГУЛЯРНЫМ;
- КУШАЙ СИДЯ;
- НЕ ПЕРЕЕДАЙ;
- СТАРАЙСЯ НЕ ЕСТЬ ПИЩУ В ХОЛОДНОМ ВИДЕ;
- НЕ СПЕШИ, ПРИ ПРИЁМЕ ПИЩИ, КУШАЙ НЕ ТОРОПЯСЬ;
- «КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМ» - НЕ БОЛТАЙ, ПЕРЕЖЕВЫВАЯ ЕДУ;

