

Правила здорового питания



Питайтесь регулярно, избегайте есть между приемами пищи сладости и напитки



**Включайте в меню разнообразную пищу,
которая позволит удовлетворить все
потребности организма**



Откажитесь от переработанных или консервированных мясных продуктов (колбаса, сосиски, тушенка).



Внимательно читайте надписи на этикетке продукта



**Не покупайте продукты с
неестественной яркой окраской и с
длительным сроком хранения**



**Не перекусывайте чипсами, лучше
замените их орехами**



Избегайте подкрашенных газированных напитков, пейте свежеприготовленные соки,

КОМПОТЫ



**Не употребляйте лапшу и супы
в пакетиках, готовьте сами**



Приятного аппетита!