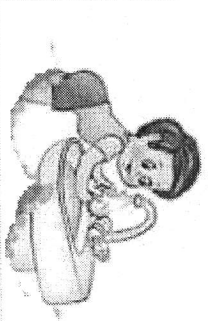
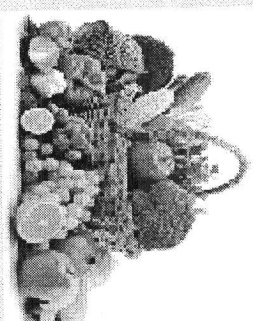


Правила здорового питания

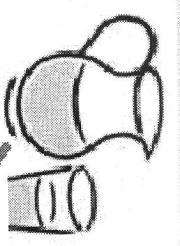
Мой руки с мылом
перед едой



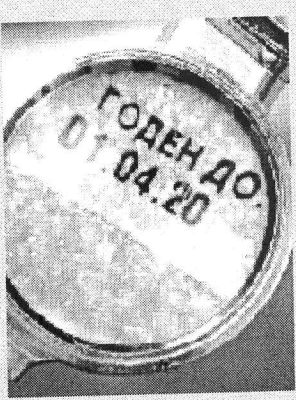
Тщательно мой овощи,
фрукты и ягоды перед едой



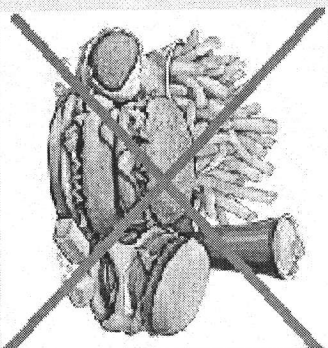
Пей чистую воду, а не
сладкие напитки



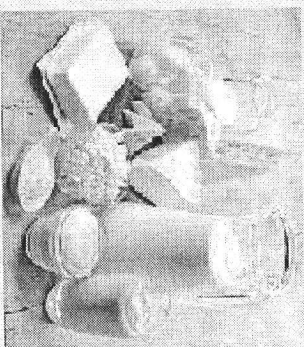
Ешь только свежие
продукты



Ешь домашнюю еду -
она вкуснее и полезнее



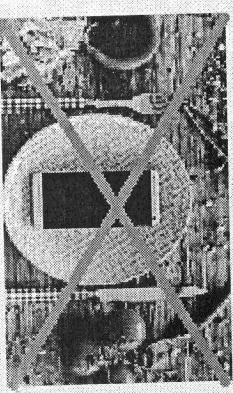
Ешь молочные и
кисломолочные продукты

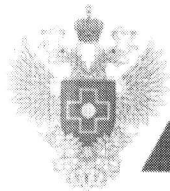


Ешь курицу, рыбу и орехи,
чтобы мышцы были сильнее



Не пользуйся гаджетами
во время еды





В основном из-за неправильного и чрезмерного питания появляется избыточный вес.

Избыточный вес и ожирение — это ненормальное или чрезмерное накопление жира, которое может ухудшить здоровье. И, к сожалению, такие случаи у детей регистрируются всё чаще.

Лишний вес приводит к болезням сердца и сосудов (из-за повышенного давления и холестерина), сахарному диабету, заболеваниям суставов (вплоть до детского артрита), нарушениям дыхания и сна, и другим проблемам со здоровьем.

Профилактика ожирения — это прежде всего правильное питание и здоровый образ жизни.

- Завтрак - самая важная еда дня. Его ни в коем случае нельзя пропускать!
- Лучше кушать чаще, но небольшими порциями.
- Жареную пищу стоит предпочесть отварную, запечённую или тушеную.
- Выбирать лучше те фрукты, которые растут в нашем регионе.
- Не стоит злоупотреблять вареньем и джемом — вместо них лучше кушать свежие и замороженные ягоды и фрукты.
- Чаще кушать продукты, содержащие йод: треску, консервированный тунец, чернослив, молоко, клюкву и др.
- Старайтесь есть фастфуд как можно реже, домашняя еда — намного полезнее и вкуснее.