

## **Памятка «Правила здорового питания».**

**1. Соблюдай режим питания! Питание в определенные часы улучшает работу органов пищеварения.**

**2. Питайся разнообразно! Разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивает сбалансированное поступление в твой организм необходимых веществ.**

**3. Тщательно пережевывай пищу! Пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно-кишечному тракту. Измельчённая пища легче переваривается.**

**4. Не передай! С избытком пищи не справляется пищеварительная система; пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется.**

**5. Не спеши во время еды! Продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30–40 – при двух. Так достигается насыщение без переедания.**

