

Правильно питайся - здоровья набирайся!

Запомни основные правила приёма пищи!

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

«Надо кушать помидоры,
фрукты, овощи, лимоны
Кашу утром, суп в обед,
А на ужин винегрет»

«Завтрак ты не пропускай,
завтракать полезно
это даже малышам в садике известно,
если завтрак пропустил,
ты желудку навредил»

«От неправильного питания
развивается кариес и
ожирение»

«Пища должна быть
разнообразной»

Вредные продукты



Полезные продукты



УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА ПО САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»