

ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ - ЗАПОРУКА ТВОГО ЗДОРОВ'Я



Підготувала Валентина Панченко

Харчові звички, що формуються у дитинстві, зберігаються і в дорослому віці. Достатня кількість поживних речовин і правильна культура споживання їжі не лише вбережуть дитину від численних хвороб, а й зроблять її бадьорішою і уважнішою.



Режим харчування

7.10–7.25 — сніданок

10.10–10.20 — другий сніданок

13.00–13.15 — обід

16.00–16.15 — підвечірок

19.00–19.30 — вечеря



1) Їжте різноманітну їжу, щоб організм отримував усі необхідні йому поживні речовини.

2) Їжте щодня в один і той самий час.
Організм звикає до певного режиму,
і тоді їжа краще засвоюється.



3) Їжте сидячи за столом.

4) Не розмовляйте, не читайте під час їжі.

5) Їжте неспішно, добре розжовуйте їжу.

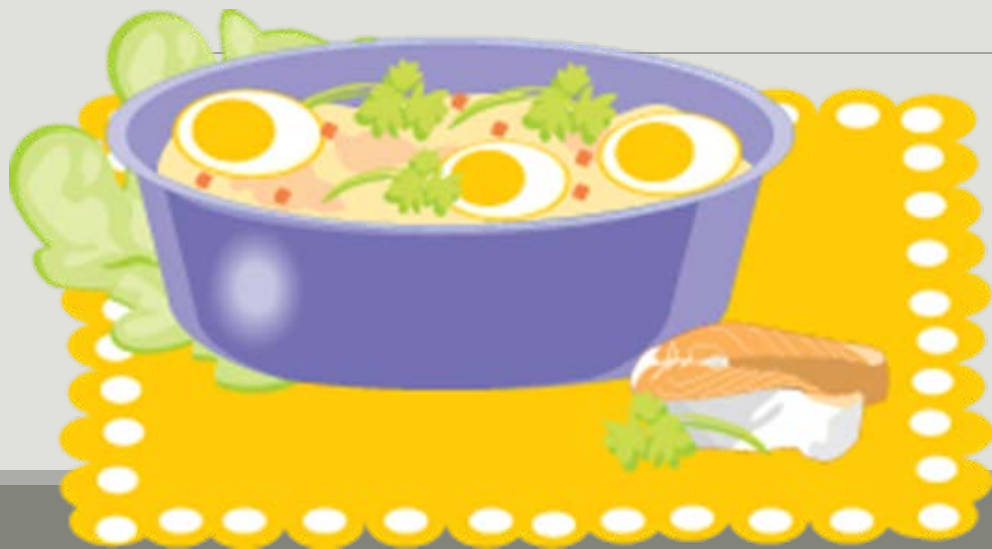


6) Їжа має бути не дуже гарячою й не холодною.



7) Уранці перед школою потрібно обов'язково снідати.

8) Вечеряти треба не пізніше, ніж за 2 години до сну.



9) При вживанні їжі суворо дотримуйтеся гігієни харчування:

- мийте руки з милом перед їжею;
- їжте з окремого чистого посуду;
- ретельно промивайте кип'яченою або проточною водою овочі і фрукти, перш ніж їх їсти.



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!



Перегляд відео: **Абетка Харчування**

<https://youtu.be/eqKJ216V8Q0>