

10 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Мою руки с мылом
перед едой



Обязательно завтракаю,
особенно люблю
кашу и омлет



Не пользуюсь
гаджетами
во время еды



Тщательно жую пищу
и не перекусываю на ходу



Ем только
свежие продукты



Пью чистую воду,
а не сладкие напитки



Тщательно мою
овощи, фрукты и ягоды
перед едой



Ем йогурт, творог
и молочные продукты



Отказываюсь
от фастфуда — домашняя
еда вкуснее и полезнее



Ем курицу, рыбу и орехи,
чтобы мышцы
были сильными

Привет! Меня зовут **Петя Лентяев**.

Я учусь в школе, играю в футбол, а в свободное время люблю гулять с друзьями. Раньше я совсем не следил за своим питанием — мог подольше поспать и пропустить завтрак, полноценному обеду предпочитал фастфуд и сладкие перекусы. Но вскоре я заметил, что на уроках стал невнимательным, на тренировках быстро устаю, и мне это совсем не понравилось.

Теперь я всегда соблюдаю простые правила здорового питания. Делай как я, чтобы активно играть, заниматься спортом и хорошо учиться!