

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



Ем йогурт, творог и молочные продукты



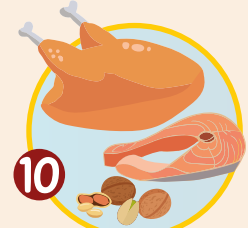
Пью чистую воду, а не сладкие напитки



Отказываюсь от фастфуда – домашняя еда вкуснее и полезнее



Тщательно мою овощи, фрукты и ягоды перед едой



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!

