Тема: Школьное питание

Важно с детства **сформировать правильные пищевые привычки:**

-не допускать перерывов между приемами пищи более 4х часов

-питаться в одни и те же часы

-есть на завтрак богатую белком пищу

-ужинать не позднее 2-2,5 часов до сна

-не переедать, особенно на ночь

-разнообразить пищу

-есть полезные продукты-натуральные мясные и молочные, масло, овощи, фрукты

-максимально ограничить употребление потенциально опасных продуктов (жареных во фритюре, консервированных, фаст-фуда, энергетических напитков, продуктов с содержанием ГМО красителей, ароматизаторов, усилителей вкуса-чипсы , сухарики и т.д.

Врач-ЗОЖ : Иманжапаров Е.С.