**Памятка школьнику**

**Помни, что твоя пища должна быть разнообразной, включать мясные, рыбные и молочные продукты, хлеб и крупы, овощи и фрукты.  
  
Не увлекайся острой, соленой, жирной и жареной пищей.  
  
Во время еды старайся не разговаривать и не читать.  
  
Не торопись, ешь небольшими кусочками, тщательно пережевывай пищу.  
  
Не переедай, старайся есть чаще, но небольшими порциями.  
  
Помни, что кондитерские изделия – это вкусно, но не полезно, они не могут заменить основную еду. Ешь сладости не чаще раза в день  
  
Помни, что твоему организму необходима жидкость, и лучшее средство утоления жажды – кипяченая. Фильтрованная или негазированная бутилированная вода.**