**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.**