

# 10 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



4 Мою руки с мылом перед едой



5 Обязательно завтракаю, особенно люблю кашу и омлет



6 Не пользуюсь гаджетами во время еды



7 Тщательно жую пищу и не перекусываю на ходу



3 Ем только свежие продукты



8 Ем йогурт, творог и молочные продукты



2 Пью чистую воду, а не сладкие напитки



9 Отказываюсь от фастфуда – домашняя еда вкуснее и полезнее



1 Тщательно мою овощи, фрукты и ягоды перед едой



10 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!**