

Родители и учителя собрались вместе, чтобы обсудить важность здорового питания обучающихся для воспитания здорового ребенка, что является приоритетом в современном обществе. здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, более социально и психологически адаптирован. в результате обсуждения родителями и учителями было выведено шесть золотых правил питания.

### **Золотые правила питания:**

- 1) главное - не переedayте.
- 2) ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- 3) тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- 4) перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.
- 5) тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- 6) чаще употребляйте разнообразные и полезные продукты. Главное – не переedayте!

