ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗДОРОВ
В питании всё должно быть в меру.
Пища должна быть разнообразной.
Еда должна быть горячей.
Тщательно пережевывать пищу.
Есть овощи и фрукты.
Есть 3-4 раза в день.
Не есть перед сном.
Не есть копчёного, жареного и острого.
Не есть вкусняшки.
Меньше есть сладостей.
Не перекусывать чипсами и сухариками.
Пить нужно вначале.