

## ПРАВИЛА ПИТАНИЯ от доктора АЙБОЛИТА.

1. Ешь больше фруктов и овощей.
2. Пей больше воды. Ну, не переусердствуй, конечно, 1,5 литра жидкости будет достаточно. Лучше всего пить минеральную воду без газа. **Не пей пепси-колу, кока-колу. Это вредно.**
3. **Откажись от ежедневного потребления булочек, пирожных, печенья.** Конечно, нельзя вовсе отказываться от сладкого. От этого и настроение портится, и голова хуже соображает. Но каждый день есть мучное - это уже перебор.
4. Ешь кашу на завтрак. Идеальный вариант - овсяная каша с яблоками, изюмом и бананами, рисовая каша с медом, гречневая каша с морковью.
5. Сосредоточься на еде. Во время еды думай только о еде. **Не читай, не смотри телевизор, не болтай.** Иначе твой мозг не поймет, что ты уже покушал.
6. **Не ешь после семи часов вечера.**
7. **Не перекусывай пирожком, печеньем с маслом, булочкой, сухариками, чипсами.**
8. **Колбасные продукты категорически противопоказаны детям. Исключай майонезы, кетчупы.**
9. Добавляй в пищу укроп, петрушку, шпинат, зеленый лук.
10. В своём питании используй в первую очередь молоко и молочные продукты: сыр, кефир, сливки, сметану, сливочное масло.