

Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание

- 4-разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин).
- Приём пищи в строго установленные часы.
- Отучаться насыщаться пищей до предела.
- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожёвывать, почувствовать вкус.
- Подсознательно оказывают благотворное влияние на пищеварение оформление блюд, сервировка стола
- Набор продуктов должен предусматривать оптимальное соотношение всех необходимых питательных веществ.



<https://yandex.ru/video/preview/13276675084293932956> Этикет для детей: как вести себя за столом