



- ✚ Консумирайте разнообразна храна.
- ✚ Не пропускайте сутрешната закуска, хранете се редовно.
- ✚ Консумирайте зърнени храни.
- ✚ Консумирайте повече зеленчуци и плодове.
- ✚ Приемайте ежедневно мляко и млечни продукти.
- ✚ Избирайте месо без тлъстини, заменяйте месото по-често с риба.
- ✚ Ограничавайте приема на захар, захарни и сладкарски изделия, безалкохолни напитки.

ХИГИЕННИ ПРАВИЛА И НОРМИ



Правилното организирано хранене на децата и юношите осигурява най-доброто им физическо и умствено развитие. Повишава способността и тяхната издръжливост.



Спортуването спомага за изработването на ценни качества: воля, настойчивост, дисциплинираност, чувство за отговорност, другарство.

Движението и спортът са здраве.

