



Советы по здоровому питанию.

- **Пейте много воды.** Поставьте целью выпивать 8 стаканов воды каждый день. Фрукты и овощи содержат воду и могут пополнить Вашу дневную потребность.
- **Завтракайте каждый день.** Люди, которые завтракают, имеют меньшую вероятность переесть днем. Завтрак также дает вам энергию и помогает думать и учиться.
- **Выбирайте цельно зерновые продукты.** Попробуйте цельно зерновой хлеб и макароны, овсянку или коричневый рис.
- **Выбирайте цветные овощи каждый день.** Овощи разного цвета дают разные питательные вещества. Выбирайте темную, листовую зелень такую как капуста и салаты, и красные и оранжевые, такие как морковь, сладкий картофель, красный перец и помидоры.