**Правила рационального питания**

****

**- не переедать, разнообразить пищевой рацион, употребляя в любое время года зелень, овощи, фрукты;**

**- ограничить употребление животных жиров, в том числе сливочного масла, соли, сахара, кондитерских изделий;**

**- не есть горячей и острой пищи;**

**- питаться не реже 4-5 раз в день малыми порциями;**

**- стараться принимать пищу в одно и тоже время.**