

Запомни эти правила здорового питания:

1. Ешь сахар, но
умеренно! Вот признак
воспитания.

2. Важнейшим для питания является
режим, Мы вовремя питаемся, здоровьем
дорожим!

3. Чтоб в теле не испытывать ни вялости, ни
боли Мы в пищу добавляем лишь совсем
немного соли.

4. Ешьте овощи и фрукты - витаминные продукты!

5. Жир животный - друг
болезней, Жир растительный
- полезней!

6. Чтоб долгим, здоровым был жизненный
путь, Про воду в питании ты не
забуди!

7. Ведь жизнь невозможна совсем без
белка, Без рыбы, яиц, без бобов,
молока!