

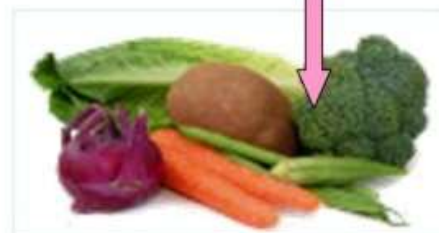


«Помни всюду и всегда:  
для твоего здоровья  
полезная еда -  
главное условие»



Какое питание правильное?

РАЗНООБРАЗНОЕ  
БОГАТОЕ ОВОЩАМИ  
И ФРУКТАМИ  
РЕГУЛЯРНОЕ  
БЕЗ СПЕШКИ



ВСЕГДА ЛИ ВКУСНАЯ  
ЕДА ПОЛЕЗНА?  
«Лакомств много, а здоровье одно»

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ПИТАНИЯ



*Полезные продукты:* рыба, кефир,  
геркулес, подсолнечное масло, мор-  
ковь, лук, капуста, яблоки, груши,  
молоко, нежирное мясо, злаковые  
крупы, орехи, бобы и т.п.



*Неполезные продукты:* чипсы, пель-  
мени, жирное мясо, торты,  
«Сникерс», шоколадные конфеты,  
сало и т.п.

ОДНООБРАЗНОЕ  
БОГАТОЕ СЛАДОСТЯМИ  
ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ  
ВТОРОПЯХ

