

## 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 забудь!

7. Ведь жизнь невозможна совсем без белка,

Без рыбы, яиц, без бобов, молока!