



Здоровое питание - отличное настроение

Подготовил ученик 3 «Б» класса
Точиев Хетаг



Правильное питание

Вести здоровый образ жизни
совсем не сложно.

Каждый человек в состоянии
самостоятельно заботиться о собственном
здоровье.



Салат «Витаминка»



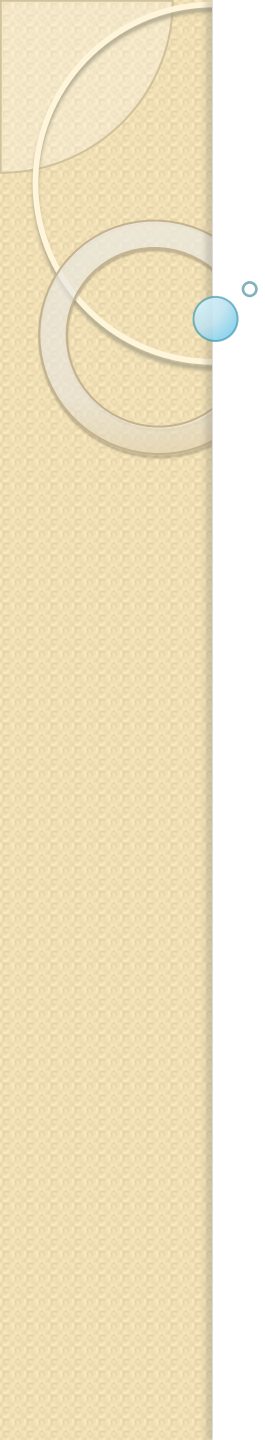
Рецепт:

- *огурцы
- *помидоры
- *болгарский перец
- *острый перец
- *зелень
- *лук
- *творожный сыр
- *оливковое масло
- *соль

































Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.



***Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи любить
Все без исключения.
В этом нет сомнения!
В каждом польза есть и вкус,
И решить я не берусь:
Кто из вас вкуснее,
Кто из вас нужнее!
Ешьте больше овощей –
Будете вы здоровей!***