

**Я здоровье
сберегу,
Сам себе я
помогу!**



**«Здоровая
пища»**

Здоровая пища –
полезная, правильная,
вкусная, богатая
витаминами.



Завтрак:



Обед:



Ужин:





1. Воздерживайтесь от жирной пищи.
2. Остерегайтесь очень острого и соленого
3. Сладостей тысячи, а здоровье одно

