

**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

