

# Здоровье




Подготовил Долгополов Илья  
2 «А» класс

Для того, чтобы быть всегда здоровым,  
нужно:

- Соблюдать распорядок дня.
- Кушать только полезную еду.
- Заниматься физкультурой и спортом



A photograph of a running track in a field. The track is dark red with white lane markings and numbers 2 through 7. The track leads into a green field under a cloudy sky. The text is overlaid on the image.

Но иногда случается так, что человек не хочет есть нормальную, здоровую пищу, заниматься спортом, ходить на физкультуру.

И тогда он может заболеть. Будет болеть живот, увеличится вес и человек будет очень часто болеть.

A photograph of a running track in a field. The track is dark red with white lane markings and numbers 2 through 7. The track leads into a green field under a cloudy sky. The text is overlaid on the image.

А все из-за недостатка витаминов. Ведь только в полезной и здоровой еде присутствуют полезные вещества и витамины.

И физкультурой нужно заниматься, потому что тогда вес не будет набираться, и организму будет легче.

# Пирамида питания

На этой пирамиде написано какую еду и в каком количестве нужно употреблять.



A photograph of a running track in a field. The track is dark brown with white lane markings and numbers 2 through 7. The track leads into a green field with rolling hills in the background under a cloudy sky. The text "Желаю вам здоровья." is overlaid in blue.

**Желаю вам  
здоровья.**