

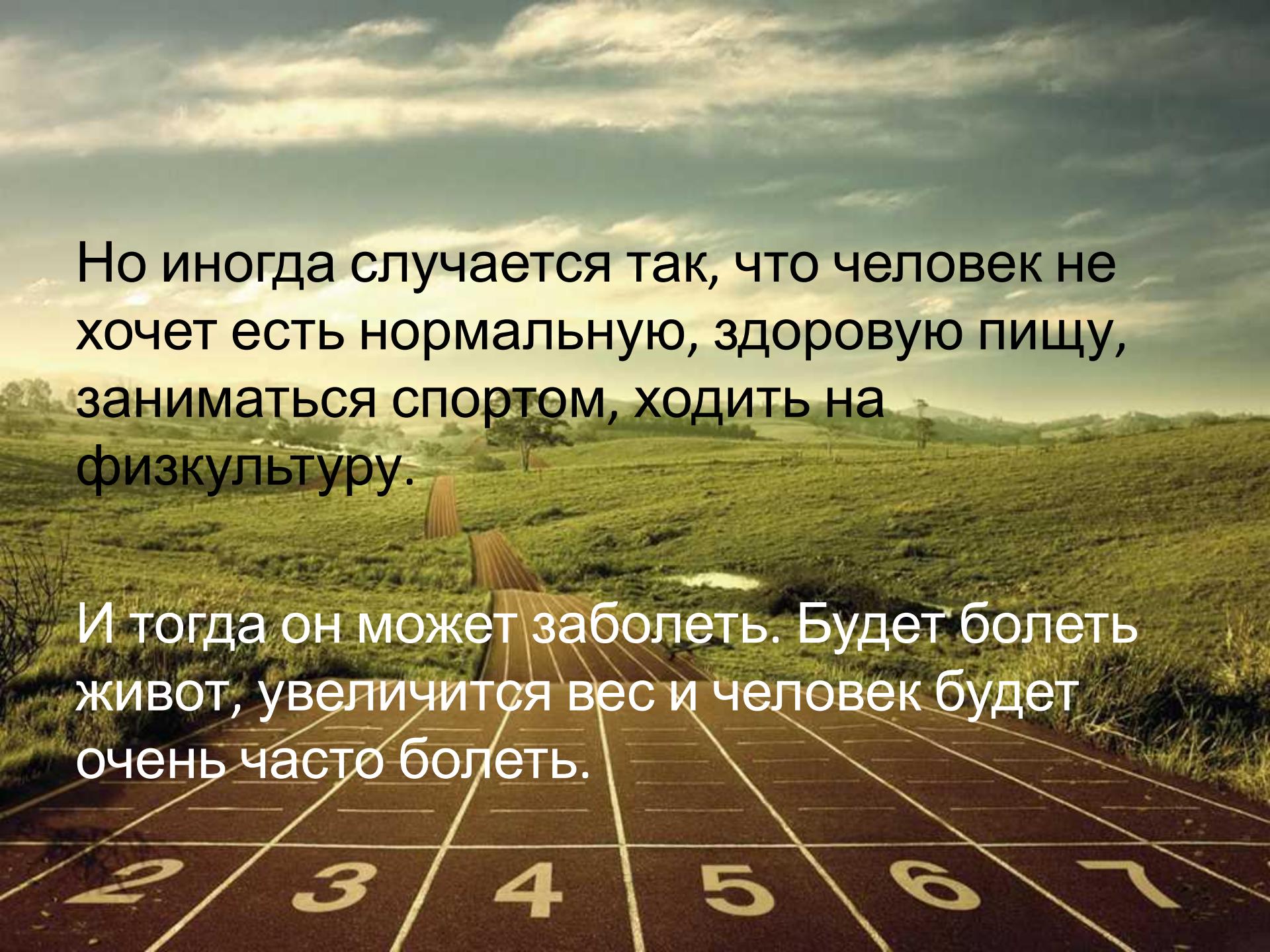
# Здоровье

Подготовил Долгополов Илья  
2 «А» класс

Для того, чтобы быть всегда здоровым,  
нужно:

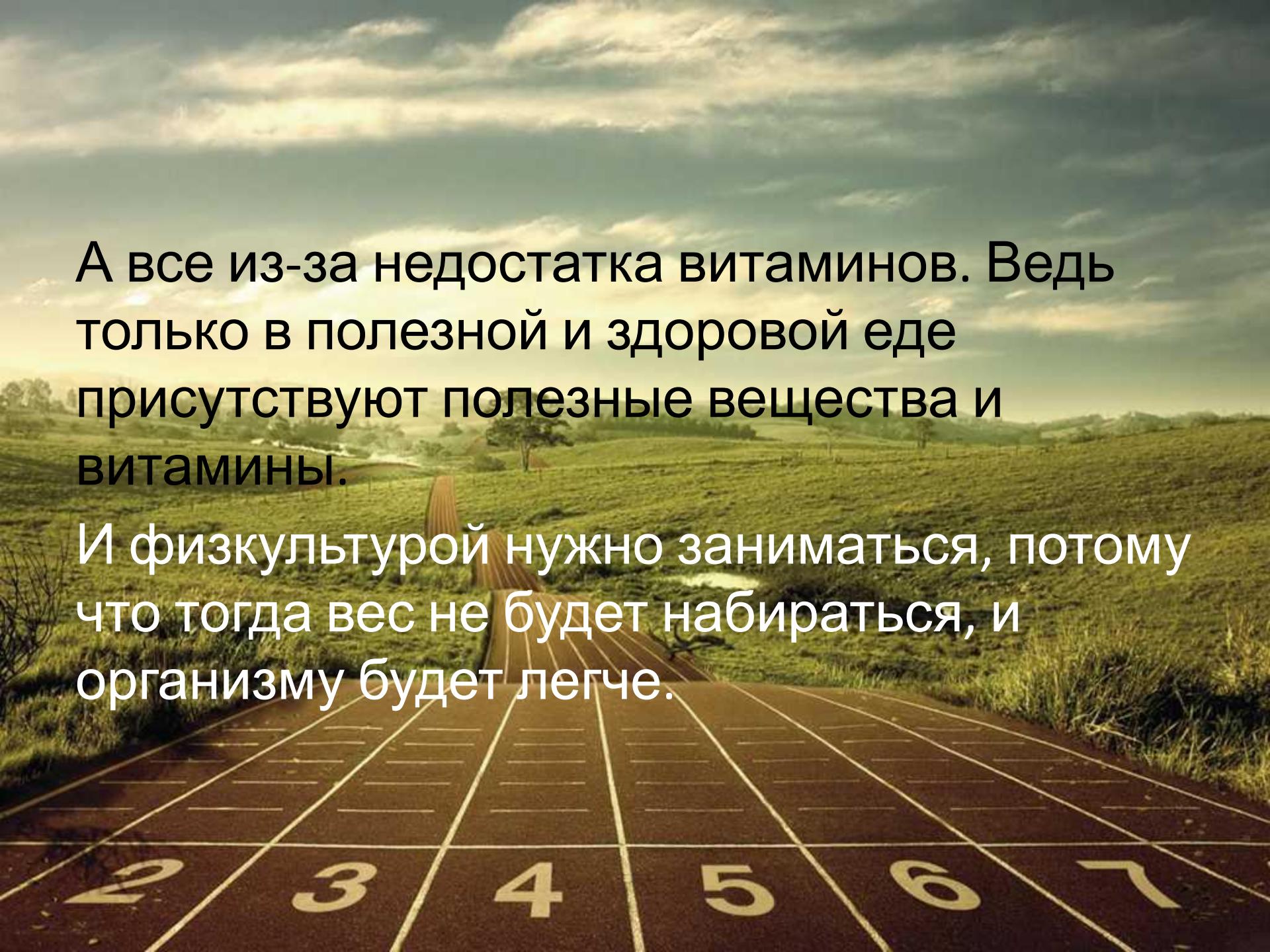
- Соблюдать распорядок дня.
- Кушать только полезную еду.
- Заниматься физкультурой и спортом



A scenic landscape featuring a running track in the foreground, marked with lanes numbered 2 through 7. The track leads towards a green field and distant hills under a dramatic, cloudy sky.

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 scenic landscape featuring a railway track that recedes into the distance through a green field under a dramatic, cloudy sky.

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 scenic landscape featuring a running track in the foreground, leading towards a distant horizon under a dramatic sky with scattered clouds.

Желаю вам  
здравья.