

# СЫР

**Сделан он из молока,  
Но тверды его бока.  
В нем так много разных дыр.  
Догадались? Это ...**



# КАША

**Мама из крупы сварила,  
Посолила, подсластила.  
Эй, ну где же ложка наша?!  
Так нужна на завтрак...**



# БЛИН

Спрыгнул он со сковородки,  
Подрумяненный в середине.  
Знать, готов еще один  
С пылу с жару тонкий...



Как ты  
питаешься?







Ледяная  
Жемчужина

кальций безалкогольный  
**ПИМОНАД**  
содержит витамин С  
и натуральные ароматизаторы

СОК

ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА НАРЗАН ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА

# Lay's®

## Сыр



Чипсы из натурального картофеля  
Чипсы картопляні  
ІРІМШІК ДӘМІ БАР ТАБИҒИ ҚА  
PENDING DATED TOMORROW  
Бұл өнімді дайындауға қолданылатын картоп және  
СЫР ДААМДАНҒАН НАҚТА ҚАРТОПШҚО ЧИП  
ТАБИҒИ ҚАРТОПШҚАДАН ТАҰЙРАЛҒАН ПИШЛОҚ ТАҒАМЫ







THE COCA-COLA BOTTLING ASSOCIATION

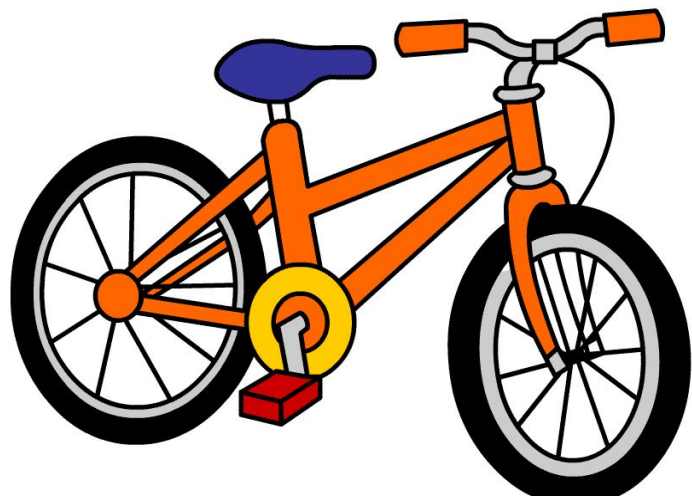
CAFFEINE CONTENT: 34 mg/12 fl. oz.

CONSUMER INFORMATION CALL 1-800-438-2653

0 496340 6  
8 PACK 2002

# Город Здоровья



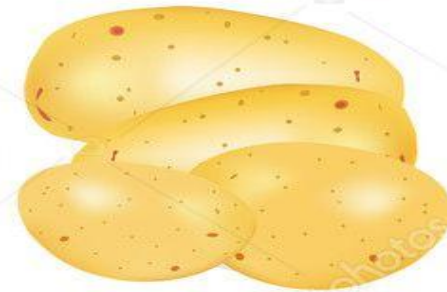
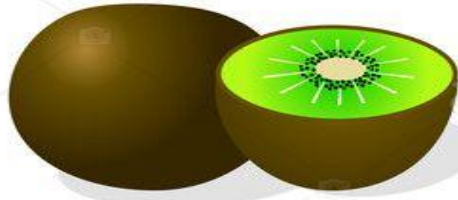
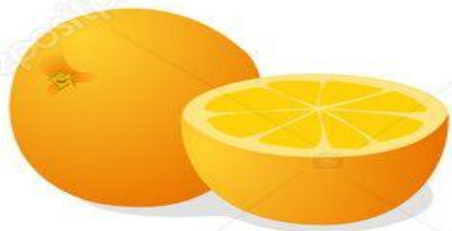


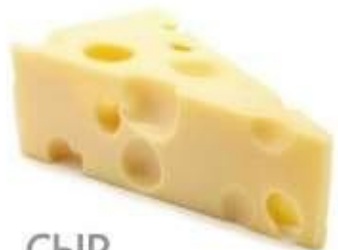


\* Питание – это один из важнейших процессов в жизни любого живого организма. Человеку нужна пища – как бензин машине. Питательные вещества необходимы для поддержания жизни и работы организма.

# Полезные продукты







СЫР



ЯЙЦА



ПЕЧЕНЬ

МЯСО



РЫБА



БРОККОЛИ

# ВИТАМИН А



МОРКОВЬ

ДЫНЯ



АБРИКОС



ПЕРСИК

АВОКАДО



ПЕРЕЦ



ТЫКВА



КАРТОФЕЛЬ







D



# Неполезные продукты

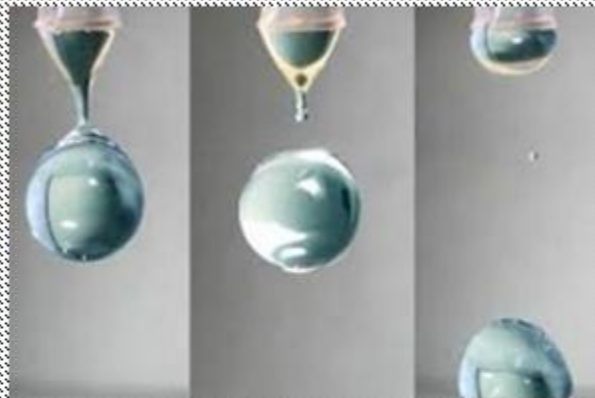




Вот какие полезные овощи и  
фрукты! Про них даже пословицы  
и поговорки придумали!

1. Если будешь есть морковку, будешь бегать стометровку.
2. Если съешь ты огурец, будешь просто молодец!
3. Положи лимончик в чай - выпей витаминный рай!
4. Овощи и фрукты - самые витаминные продукты!



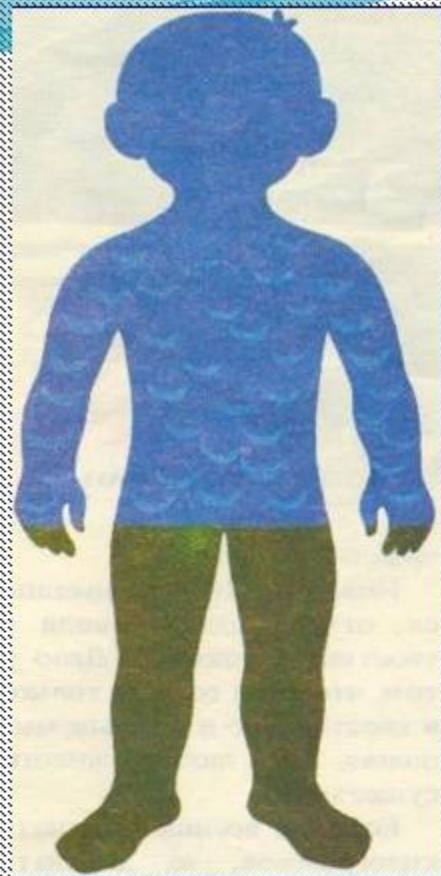


## Зачем вода так необходима человеку?

Человек не может обходиться без воды. Почему?

Оказывается, человеческий организм состоит более чем на 70% из воды.

Без еды человек может прожить целый месяц, а без воды не проживет и недели. Именно поэтому необходимо беречь запасы пресной воды, ведь воду из моря и океана человек пить не может, потому что она соленая.



# Главные правила питания.

Нужно стараться есть разнообразную пищу.

Мучного и сладкого надо есть поменьше.

Нужно стараться есть в одно и то же время.

Кушать надо тогда, когда проголодался.

Утром перед школой надо обязательно завтракать.

Ужинать надо не позже, чем за 2 часа до сна.

