

Что нужно есть в разное
время года...



Запомни!



- Если хочешь вырасти сильным, здоровым, умным и красивым, нужно есть полезные продукты.



Кушать в жару совсем не хочется,
особенно жирную пищу. Жирная пища
тяжело переваривается в жаркую
погоду.

А зимой...

Вот уж когда хочется горячее первое.

Еда необходима
нашему организму
для жизни, как и
всему живому.





Лучше есть полезные продукты.

Молочные продукты, рыба и мясо,
- овощи и фрукты, хлеб, растительное
и сливочное масла
каждый день



- ЭТИ ПРОДУКТЫ МОЖНО И НУЖНО ЕСТЬ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Сметана, яйца, сыр, сосиски, орехи, ягоды –



продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно или не каждый день

торт,
газированную воду,
копченые колбасы



best-picture.ucoz.ru



есть
часто
Не
следует

A young girl in a white dress and a young boy in a striped hat and orange shirt are sitting on a path decorated with white flowers. The girl is on the left, and the boy is on the right. The path is made of small stones and is lined with white flowers. The background is a sandy area.

Запомни!

**Полезно есть
разные
продукты: овощи
и фрукты,
молочные
продукты, мясо
и рыбу, хлеб и
крупы,
растительное и
сливочное
масло**