

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



есть
часто
Не
следует

A young girl in a white dress and a young boy in a striped hat and orange shirt sitting on a path decorated with white flowers.

Запомни!

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