



**Если хочешь быть**

---

## «Одно из трудных дел»

Одно из самых трудных дел -  
Не делать сразу двадцать дел.

А что ни час -

Уметь все время

Иметь на все свой час и время.

И на веселье,

И на труд.

На шум и шутки

Пять минут.

И на потеху -

Сладкий миг.

И долгий час

На чтение книг!





#### 4 уровень

красное мясо и сливочное  
масло или белый рис и хлеб,  
картофель, макароны  
и сладости - можно  
есть, но очень редко



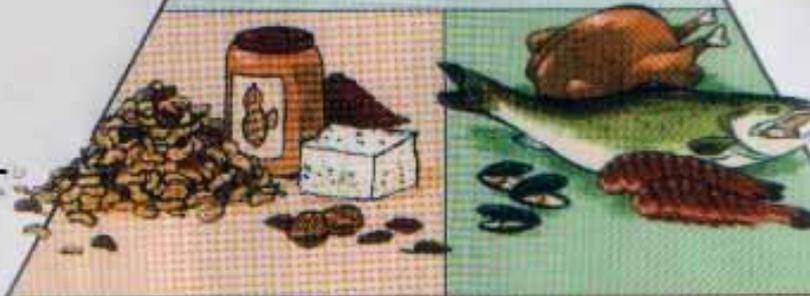
#### 3 уровень

молочные продукты  
или кальциевые добавки  
1-2 порции в день



#### 2 уровень

орехи и бобовые  
или рыба, птица и яйца -  
2-3 порции в день



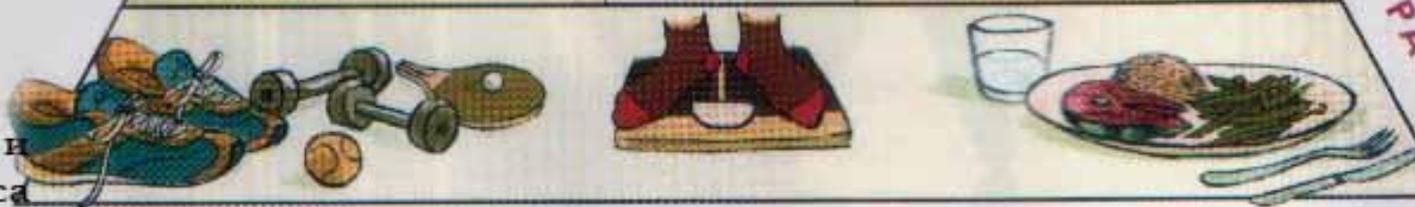
#### 1 уровень

овощи и фрукты  
или растительное  
масло или продукты  
из цельного зерна -  
5-6 порций в день



#### 0 уровень

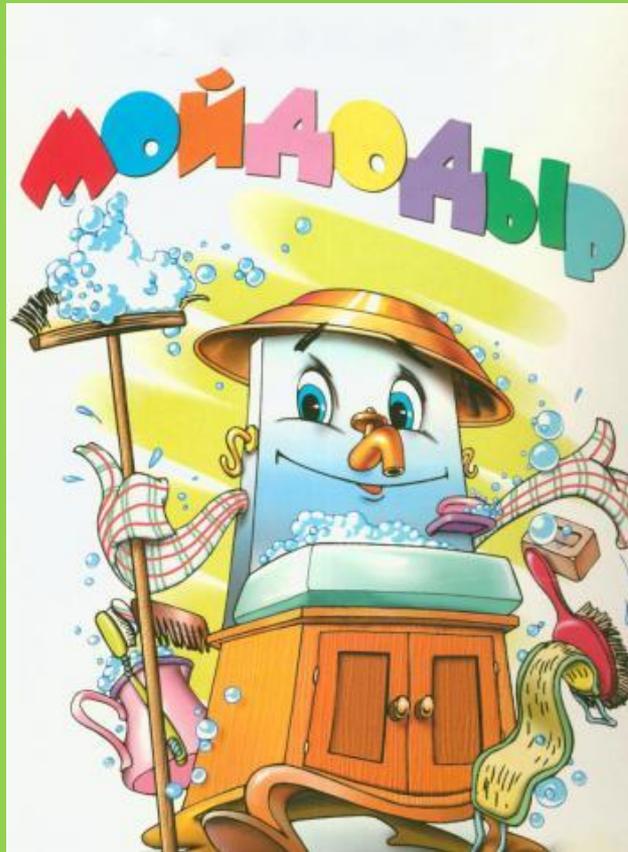
ежедневные  
физические  
упражнения и  
контроль веса



ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА



**Средства личной гигиены**



**Кто жить умеет по часам и  
ценит каждый час,  
Того не надо по утрам будить  
по 10 раз.  
И он не станет говорить, что  
лень ему вставать.  
Зарядку делать, руки мыть и  
застилать кровать.  
Успеет он одеться в срок,  
умыться и поесть.  
И раньше, чем звенит звонок,  
за парту в школе сесть.**