



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

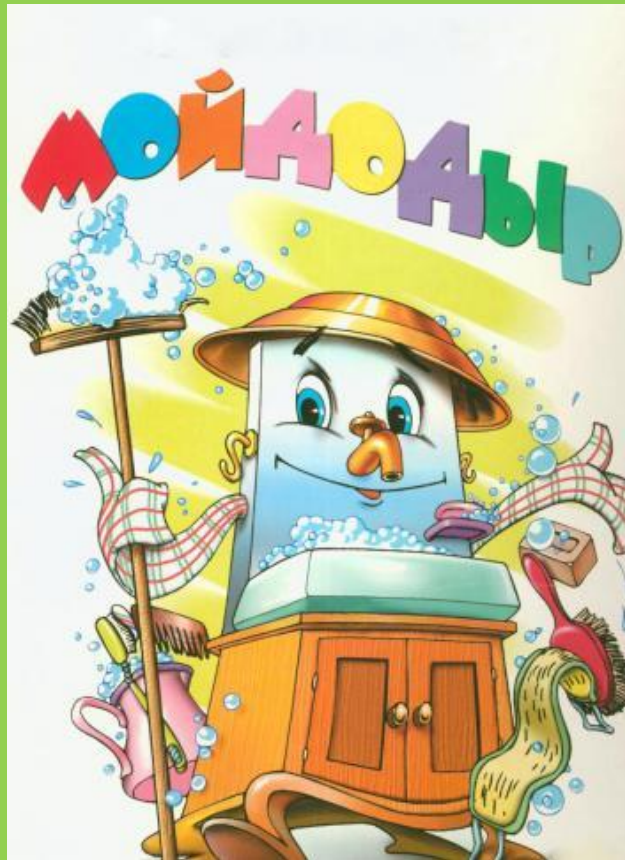
ежедневные
физические
упражнения и
контроль веса



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.**