



**ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ —  
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**







# Вредные продукты



# Вредные продукты



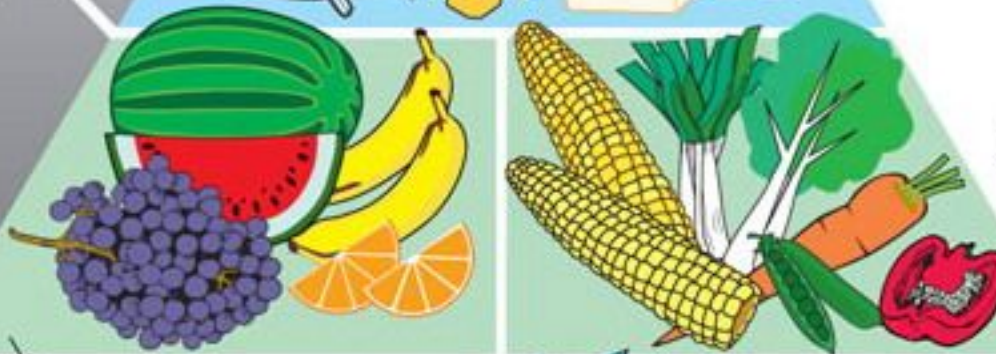




**Жир, масло, соль,  
сахар, сладости**



**Мясо, рыба,  
молоко, яйца**



**Овощи,  
фрукты**



**Хлеб,  
каши**

# ВИТАМИН

# А

Расскажу Вам не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я морковке и томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня – и подрастешь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьет морковный сок!





# В

## ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи –  
Вот для Вас секрет успеха!  
И в горохе тоже я.

Много пользы от меня!  
Очень важно спозаранку  
Съесть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам –  
И не только по утрам.





# ВИТАМИН

Земляничку ты сорвешь —  
В яголке меня найдешь.  
Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоли и картошке,  
В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

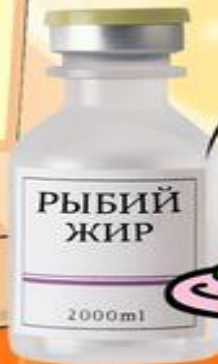
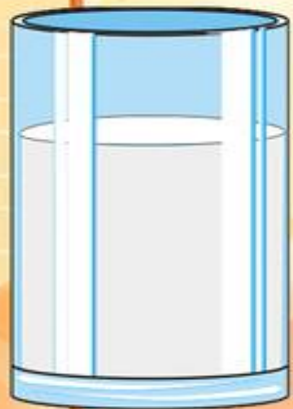






# ВИТАМИН

Я – полезный витамин.  
Вам, друзья, необходим!  
Кто морскую рыбу ест,  
Тот силен как Теркулес!  
Если рыбий жир полюбим,  
Силачом тогда ты будешь!  
Есть в икре я и в яйце,  
В масле, в сыре, в молоке.

























© Denis Pepin



















mycity.rs

A watercolor illustration featuring two children, a boy and a girl, standing on a green hill. The boy, on the left, has brown hair and is wearing a green and white striped shirt, holding a red apple. The girl, on the right, has blonde hair in pigtails with red bows and is wearing a red dress with a blue heart and a yellow heart, holding a carrot. Surrounding them are various fruits and vegetables: a watermelon slice in the top left, a whole red apple with leaves in the top right, a grapefruit slice in the bottom left, a kiwi slice in the bottom center, and a pear in the bottom right. The background is a light blue sky.

Мы за здоровое  
питание!