



Завтрак должен быть достаточно **питательным.**



Первый прием пищи должен быть насыщен сложными углеводами, которые также необходимы для умственной деятельности. Поэтому неплохой выбор на завтрак – **каша** (в том числе овсяная), **тосты**, **хлопья** или **мюсли**, **яйца**, **соки**, **йогурты**, **овощи** и **фрукты**.





КАКИЕ ПРОДУКТЫ СЛЕДУЕТ ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА





Здоровому всё здорово.





**Богатство - на месяц,
здоровье - на всю жизнь.**





***В здоровом теле –
здоровый дух.***





Здоровье дороже золота.





**В осенний этот первый день,
Примите поздравления,
Оставьте лету свою лень-
И в школу за учения!
В её стенах желаю вам
Учиться с вдохновением
И чтобы вам, ученикам,
Давались все решения!**



С днем знаний!

