

Здоровая пища для всей семьи



**В наших руках – наше
здоровье.**



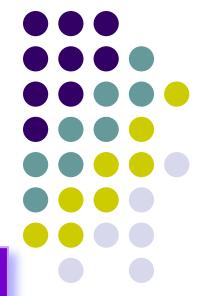
**Чтобы быть здоровым, нужно
правильно питаться.**

**Главное условие это:
умеренность и
разнообразиие.**



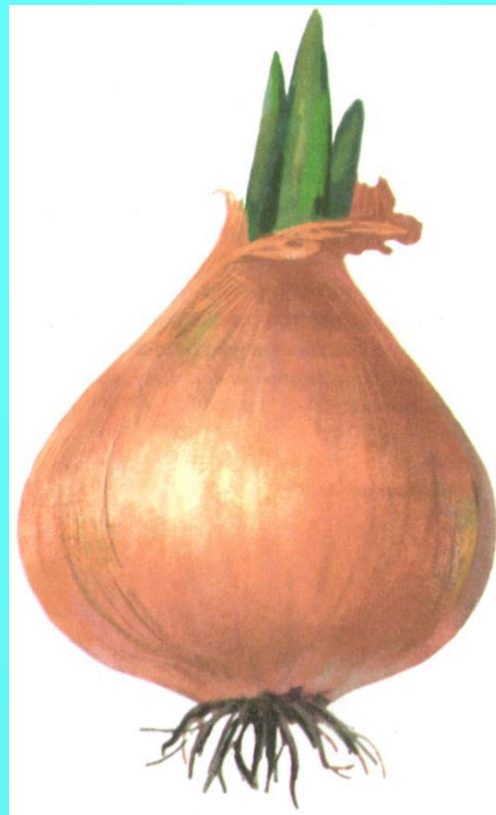
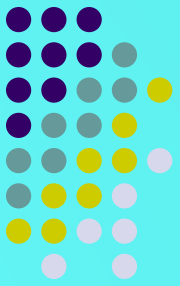






**Овощи -
кладовая
здоровья.**

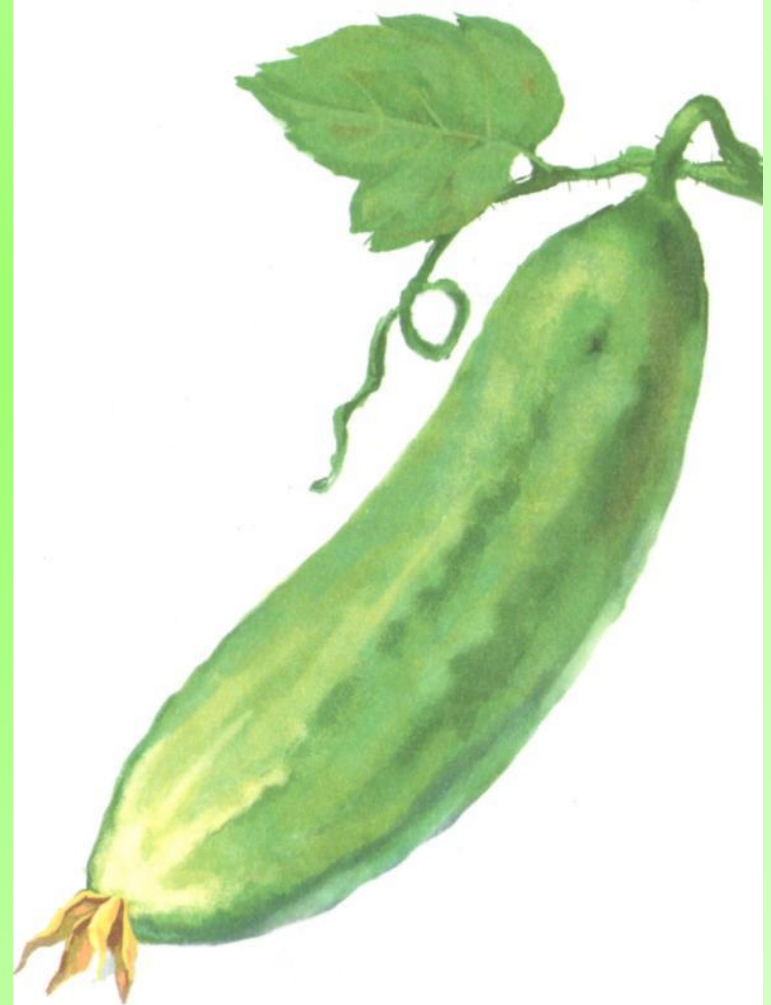
**Со мной общаться вам бывает сложно.
Без слез очистить даже невозможно.
Но я полезен очень - вот так штука:
Нет от простуды средства лучше ...**

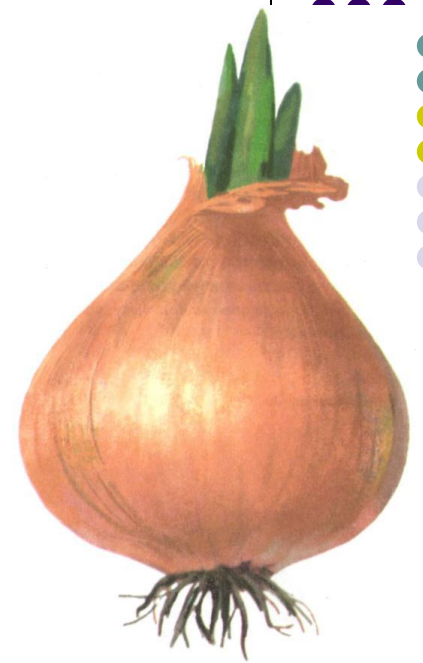


**Про меня вы знаете загадки –
Сто одежек надеваю я.
В огороде в них сижу на грядке.
Щи и борщ не сваришь без меня.**



**В огороде рос хрустящий
Наш зелёный молодец.
Этот овощ – настоящий
Длинный сладкий ...**







Советы доктора Здоровая Пицца!



1. **Воздерживайтесь от жирной пищи.**
2. **Остерегайтесь очень острого и солёного.**
3. **Сладостей тысячи, а здоровье одно.**
4. **Овощи и фрукты – полезные продукты.**
5. **Совет мамам и бабушкам: когда готовите пиццу, бросьте в неё немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти «витамины» придадут необыкновенный вкус любой пицце и принесут здоровье.**

Золотые правила питания.



- 1) **Главное – не переедайте.**
- 2) **Ешьте в одно и то же время простую свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**
- 3) **Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.**
- 4) **Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.**

