



# Полезные привычки в питании моей семьи.

Не могу с уверенностью сказать, что питание в нашей семье абсолютно правильное, но полезные пищевые привычки в нашей семье есть!

У нас всегда очень много зелени, которую мама щедро добавляет в салаты, первые блюда, к мясу!

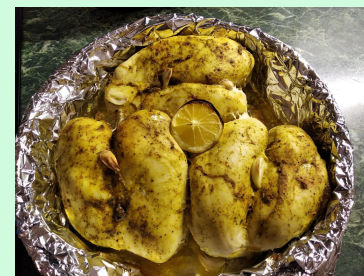


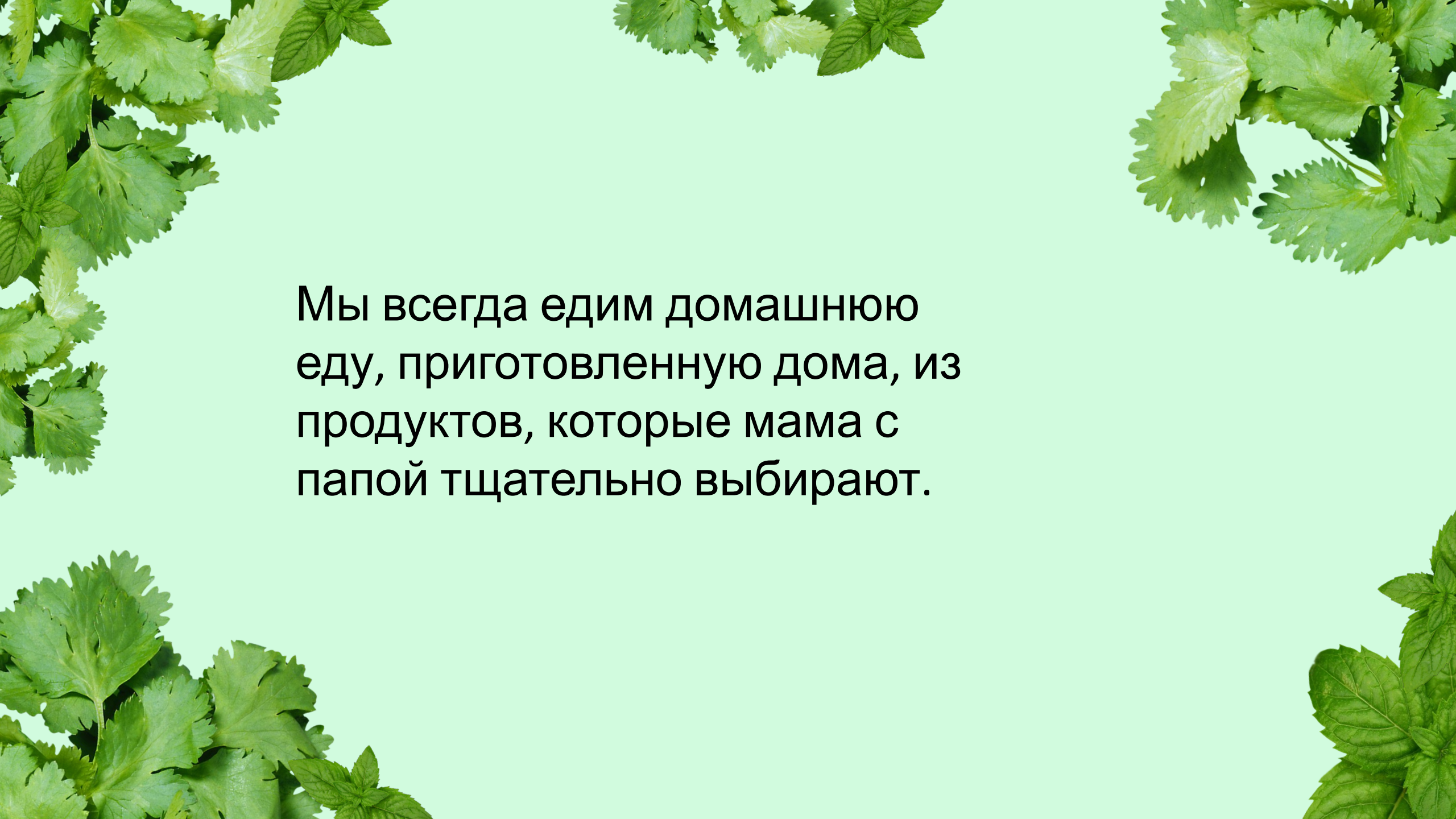
Мама часто заваривает травяные чаи. В зимний период очень любим чай из чабреца с медом или перетертой брусникой( клюквой)! Конечно, чай с лимоном!



Мы всегда пьем много чистой воды. У каждого в комнате стоит графин с чистой водой!

А вместо колбасных изделий мама запекает говядину или куриную грудку и использует такое запеченное мясо для бутербродов.





Мы всегда едим домашнюю еду, приготовленную дома, из продуктов, которые мама с папой тщательно выбирают.