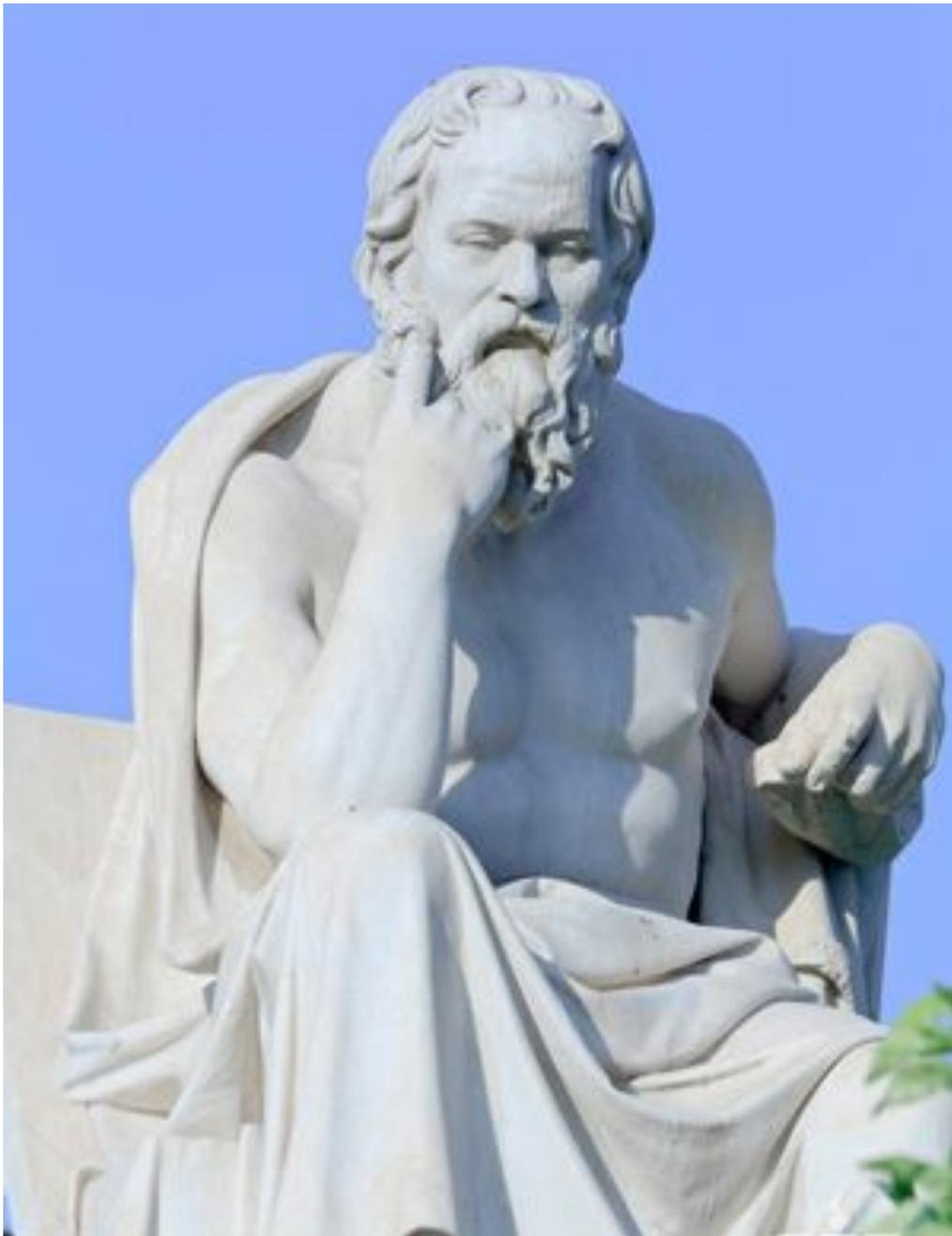


A still life composition of fresh food. In the foreground, a large, golden-brown loaf of bread sits on a light-colored wooden surface. To its right are several red tomatoes, a yellow bell pepper, and fresh green herbs like dill and parsley. In the background, two wicker baskets are overflowing with produce. The left basket contains celery stalks, a red bell pepper, and a dark eggplant. The right basket is filled with cauliflower, carrots, radishes, and zucchini. To the left of the baskets, there are two glass jars: one with a lid and another with a cloth cover, both containing pickled vegetables. A green bottle and a yellow bottle are also visible behind the jars. The entire scene is set against a plain white background.

**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**



# Сократ — древнегреческий философ

**З** Д О Р О В Ы Й

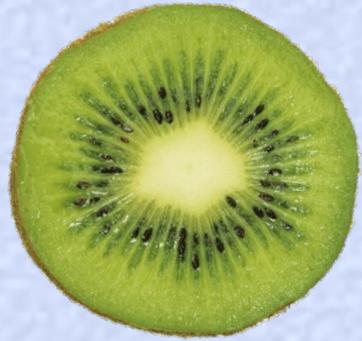
**О** Б Р А З

**Ж** И З Н И



**«Дерево держится своими корнями, а человек пищей»»**





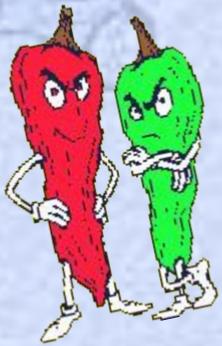
**Завтрак (дома)**

**Завтрак (второй в школе)**

**Обед**

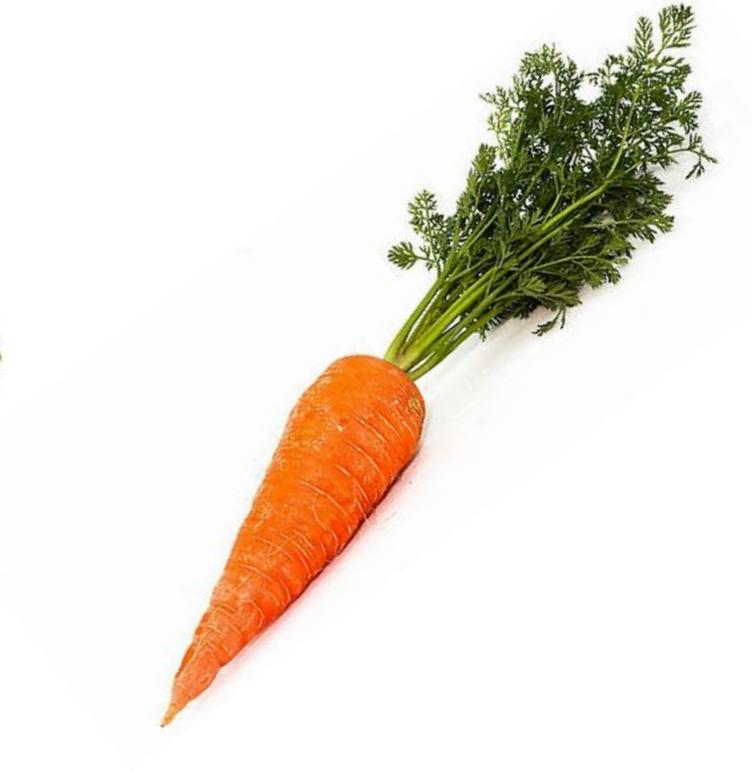
**Полдник**

**Ужин**

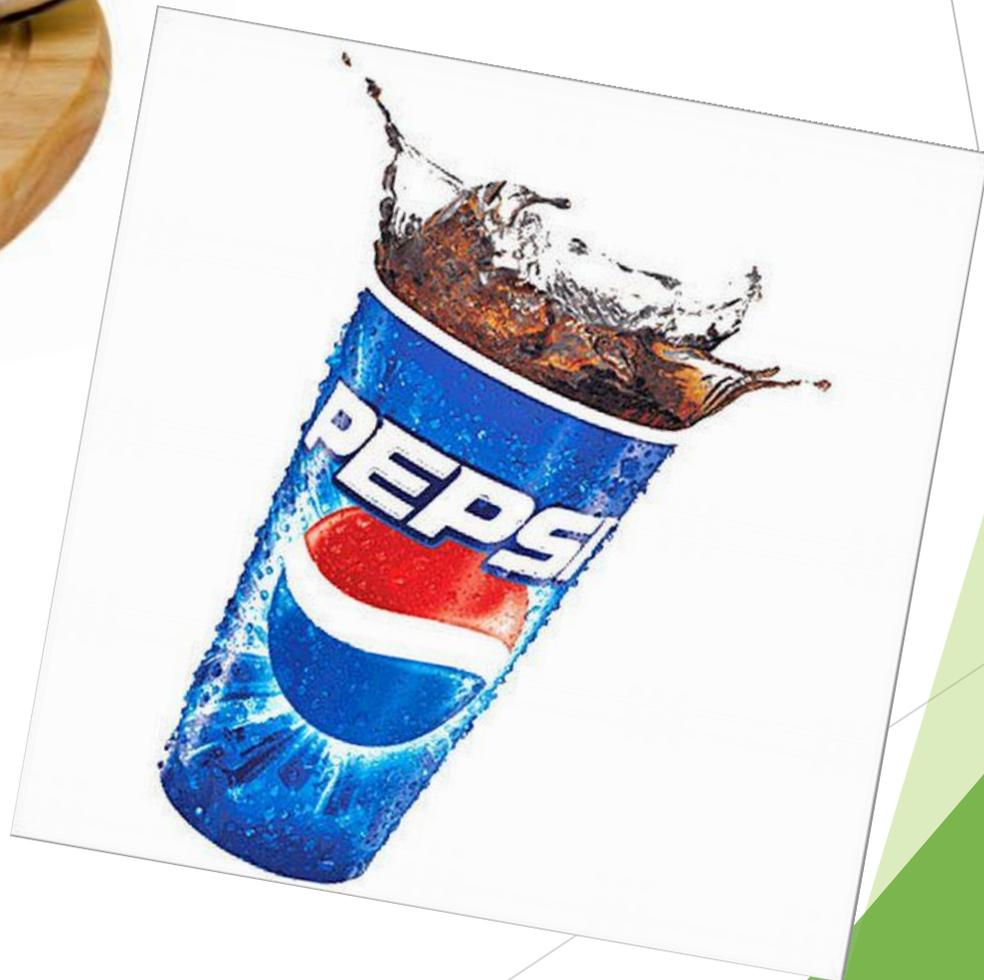


















[i-fakt.ru](http://i-fakt.ru)







Dudukka



МОЛОКО



ПРОСТОКВАША



ТВОРОГ



РЯЖЕНКА



## Правила правильного питания

***Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.***

***Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.***

***Чаще употребляйте разнообразные и полезные продукты.***

***Главное - не переедайте!***