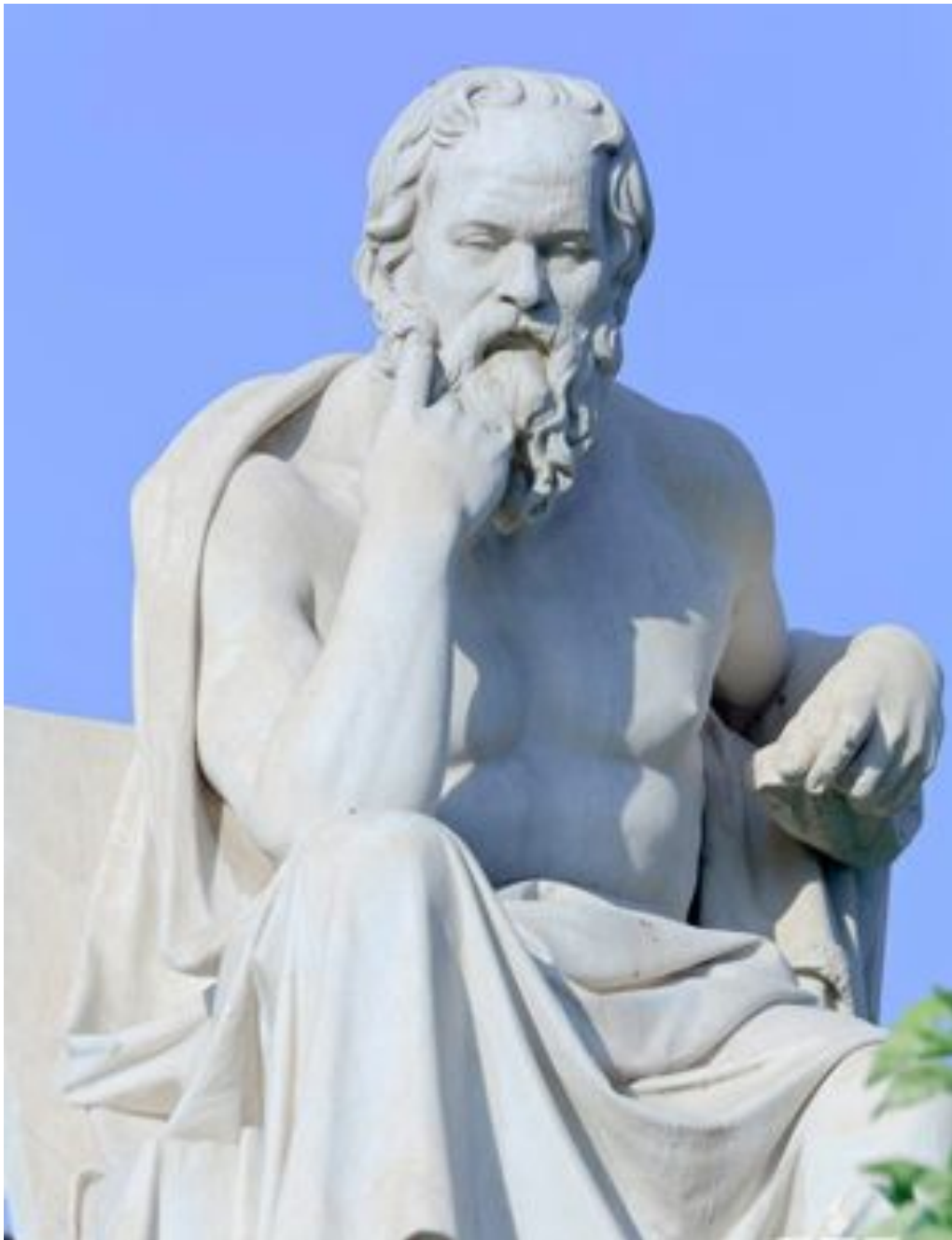


A still life composition of fresh food items. In the foreground, there is a large, golden-brown loaf of bread on the left, several red tomatoes, a yellow bell pepper, and some fresh mushrooms and green herbs. In the middle ground, a large green cabbage sits next to a glass jar filled with pickles, another jar with a red sauce, and a dark glass bottle. Two wicker baskets are filled with various vegetables: one contains cauliflower, carrots, radishes, and zucchini, while the other contains eggplants, red bell peppers, and celery. The background is plain white.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Сократ — древнегреческий философ

З Д О Р О Р О В Ы Й

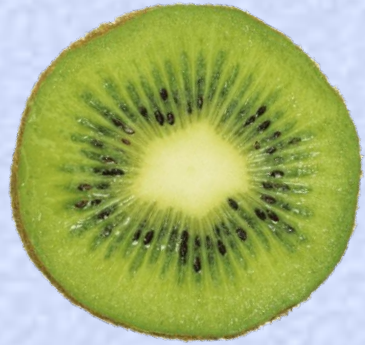
О б р а з

Ж и з н и



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





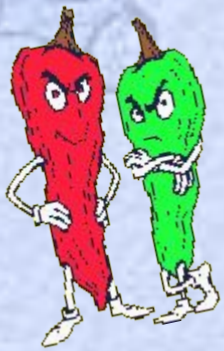
Завтрак (дома)

Завтрак (второй в школе)

Обед

Полдник

Ужин





TutKnow.ru















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!