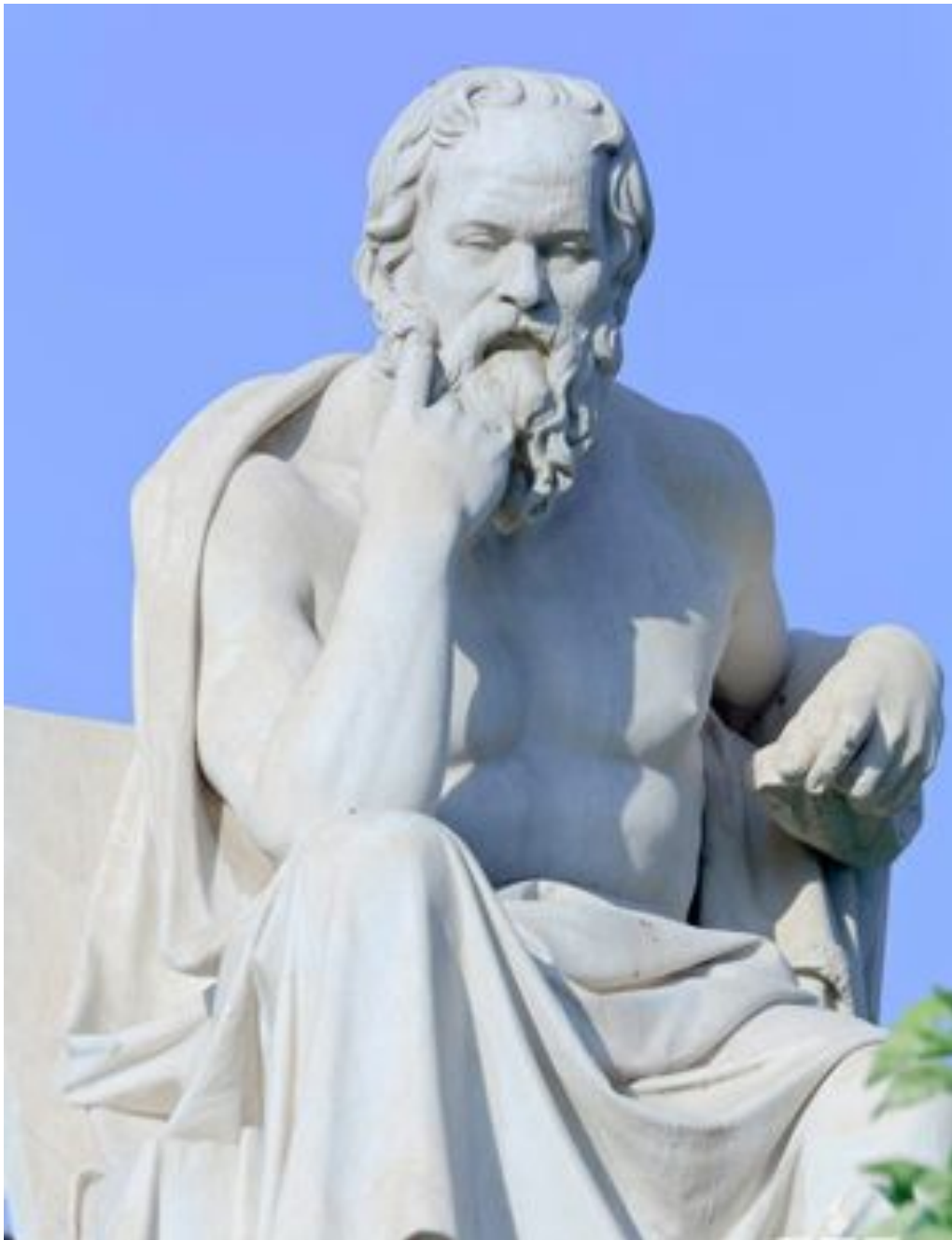


A still life composition of fresh food. In the foreground, a large, golden-brown loaf of bread sits on a light-colored wooden surface. To its right are several red tomatoes, a yellow bell pepper, and some fresh mushrooms and green herbs. In the background, two wicker baskets are overflowing with various vegetables and fruits. One basket contains cauliflower, carrots, radishes, and zucchini. The other contains eggplants, red bell peppers, and celery. To the left of the bread, there are two glass jars: one with pickles and another with a dark liquid, possibly beer. A large head of green cabbage is also visible. The overall scene is bright and colorful, representing a healthy diet.

**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**



# Сократ — древнегреческий философ

**З** Д О Р О Р О В Ы Й

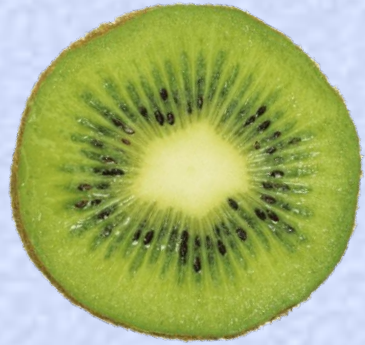
**О** Б Р А З

**Ж** И З Н И



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





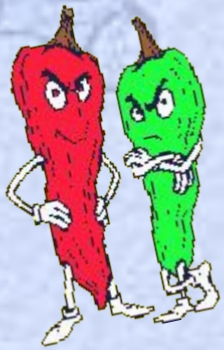
**Завтрак (дома)**

**Завтрак (второй в школе)**

**Обед**

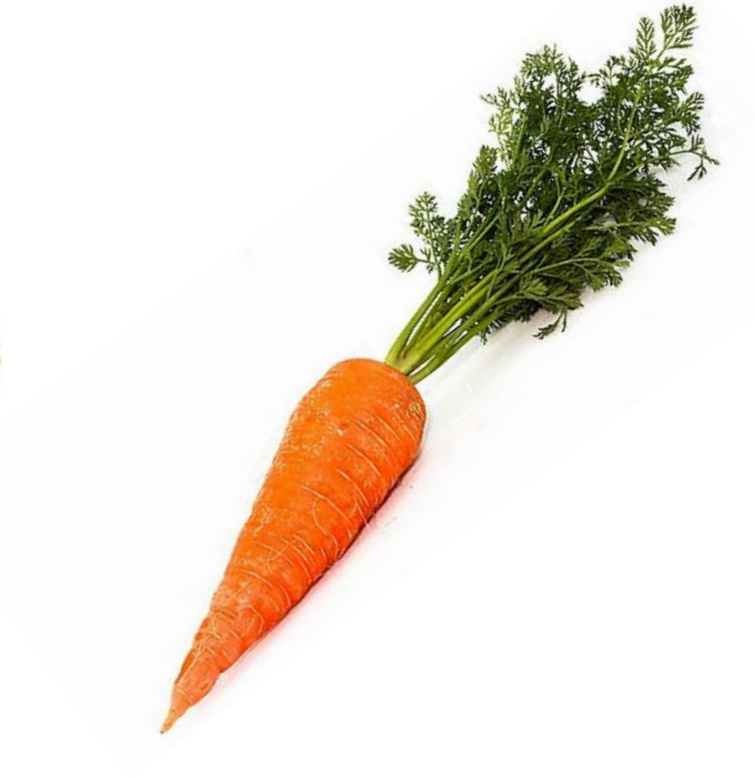
**Полдник**

**Ужин**





















[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!***