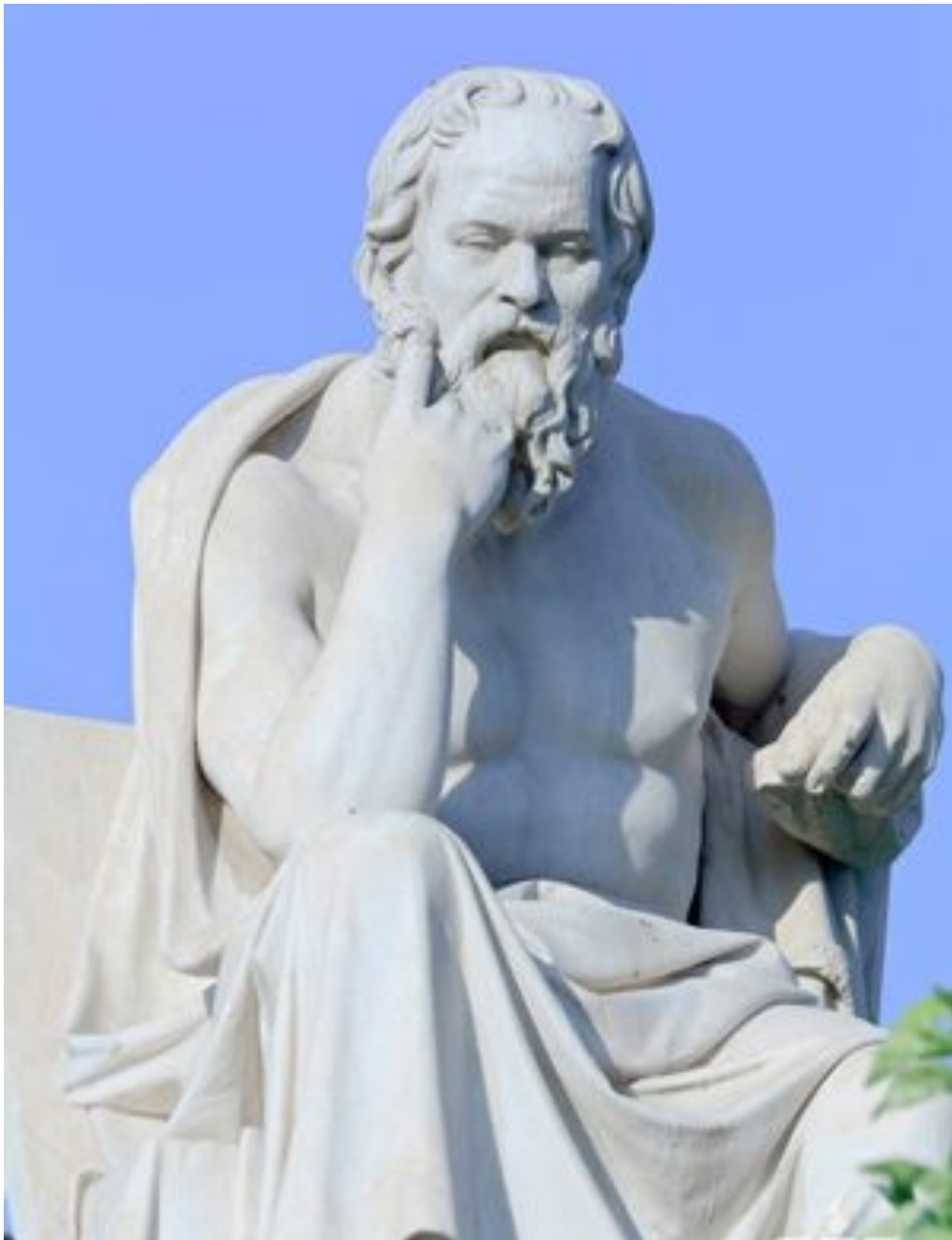


A still life composition of fresh food. In the foreground, a large, golden-brown loaf of bread sits on a light-colored wooden surface. To its right are several red tomatoes, a yellow bell pepper, and some fresh green herbs. In the background, two wicker baskets are overflowing with various vegetables, including cauliflower, carrots, radishes, and leafy greens. To the left, there are two glass jars: one containing pickles and another containing a dark liquid, possibly beer. The overall scene is bright and vibrant, set against a plain white background.

**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**





# Сократ

—

## древнегреческий философ

**З** Д О Р О Р О В Ы Й

**О** б р а з

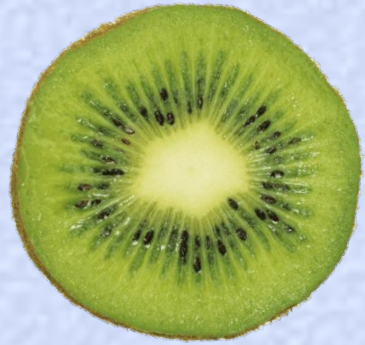
**Ж** и з н и



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







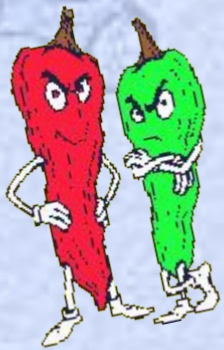
**Завтрак (дома)**

**Завтрак (второй в школе)**

**Обед**

**Полдник**

**Ужин**





























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











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!**