











Теперь я знаю:

- Что овощи и фрукты перед едой нужно обязательно хорошо помыть.
- Без овощей нельзя приготовить обед.
- Полезнее всего есть сырые овощи, фрукты и ягоды
- Моё здоровье во многом зависит от того, что и как я ем.