

Здоровая пища для всей семьи



**В наших руках – наше
здоровье.**

**Чтобы быть здоровым, нужно
правильно питаться.**

**Главное условие это:
умеренность и
разнообразиие.**



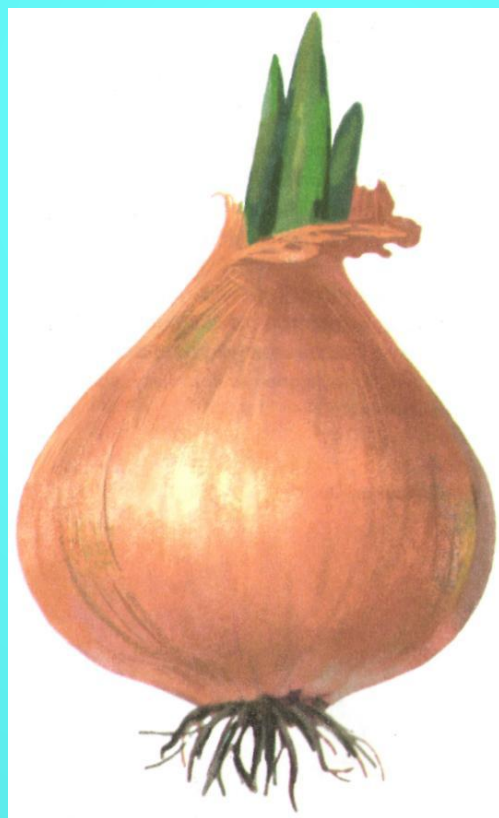






REZİTAR İZANAR

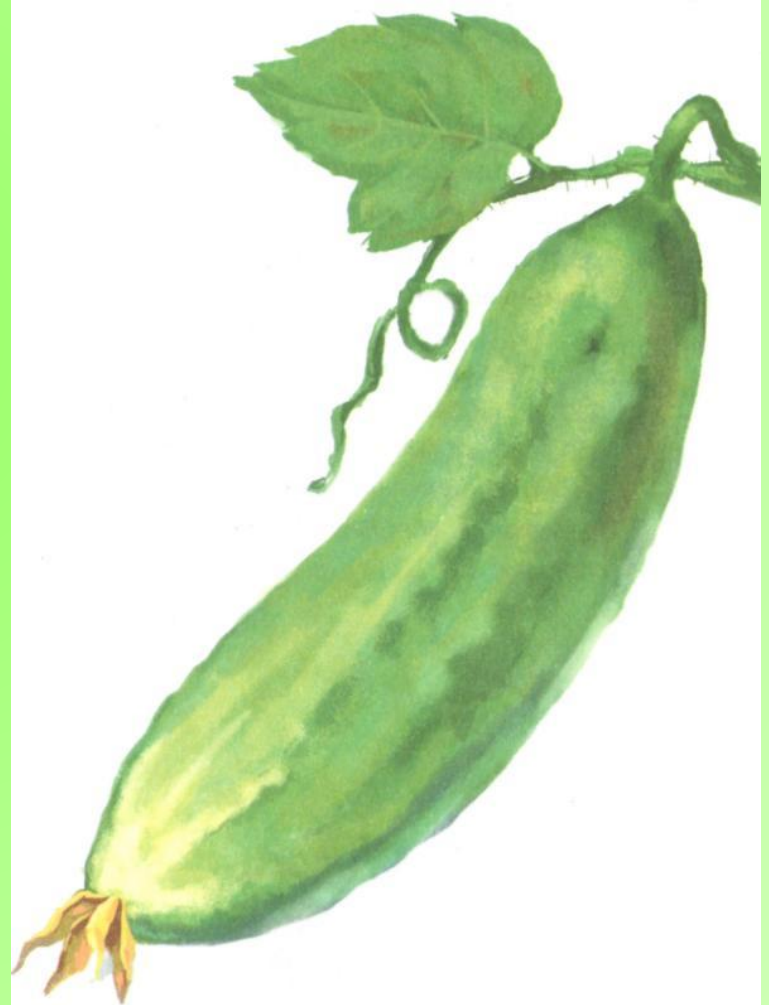
**Со мной общаться вам бывает сложно.
Без слез очистить даже невозможно.
Но я полезен очень - вот так штука:
Нет от простуды средства лучше ...**

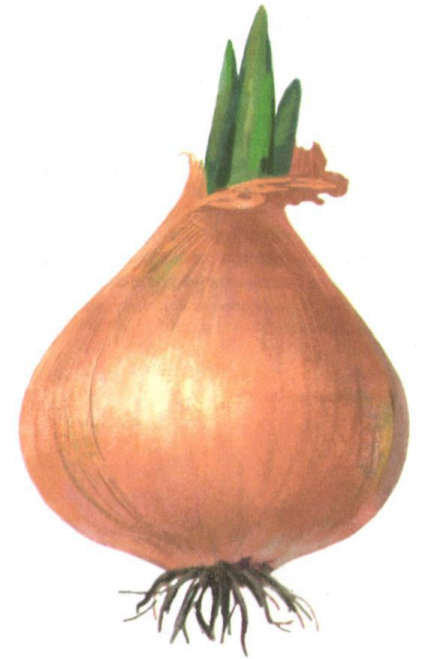


**Про меня вы знаете загадки -
Сто одежек надеваю я.
В огороде в них сижу на грядке.
Щи и борщ не сваришь без меня.**



В огороде рос хрустящий
Наш зелёный молодец.
Этот овощ - настоящий
Длинный сладкий ...







Советы доктора Здоровая Пицца:

1. **Воздерживайтесь от жирной пищи.**
2. **Остерегайтесь очень острого и солёного.**
3. **Сладостей тысячи, а здоровье одно.**
4. **Овощи и фрукты – полезные продукты.**
5. **Совет мамам и бабушкам: когда готовите пищу, бросьте в неё немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти «витамины» придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.**

Золотые правила питания:

- 1) Главное – не переешьте.**
- 2) Ешьте в одно и то же время простую свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**
- 3) Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.**
- 4) Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.**