

# Здоровая пища для всей семьи



**В наших руках – наше  
здоровье.**

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

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

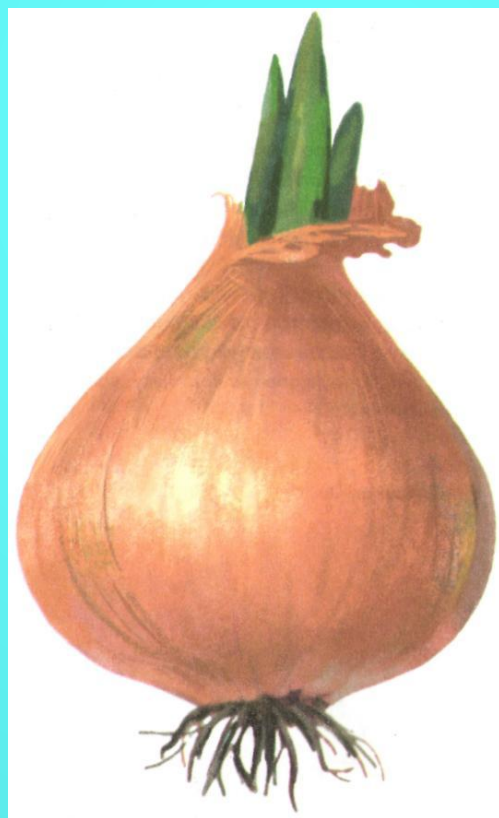








**Со мной общаться вам бывает сложно.  
Без слез очистить даже невозможно.  
Но я полезен очень - вот так штука:  
Нет от простуды средства лучше ...**

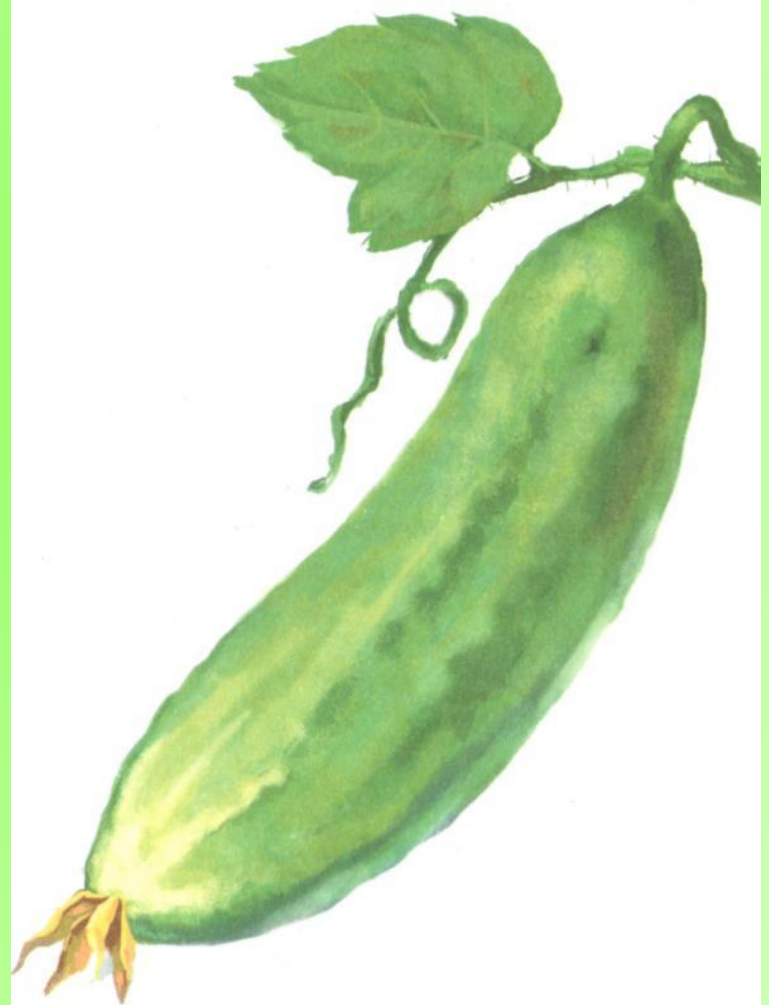


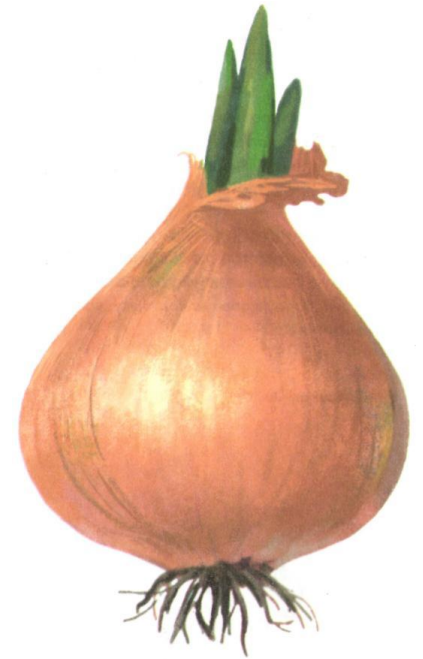
**Про меня вы знаете загадки -  
Сто одежек надеваю я.  
В огороде в них сижу на грядке.  
Щи и борщ не сваришь без меня.**





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.**