

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВЫПОЛНИЛА АНАСТАСИЯ СКОРЦОВА 4В

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Здоровое питание



НЕСКОЛЬКО ЛЕГКИХ ПРАВИЛ

- 1. НЕ переешьте** сытость приходит через **15-20 минут**
- 2. Еда должна быть разной**
- 3. Всегда мойте фрукты и овощи перед едой**
- 4. НЕ перекусывайте чипсами и сухариками с газировкой**
- 5. НЕ ешь в сухомятку**

МОЯ СЕМЬЯ – ЗА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Пирамида питания



