

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 ешьте** в сухомятку

МОЯ СЕМЬЯ – ЗА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Пирамида питания



