

# 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



