



**Овощам желудок рад,  
Будь то борщ или салат,  
А во фруктах – витамин,  
Да еще и не один.**



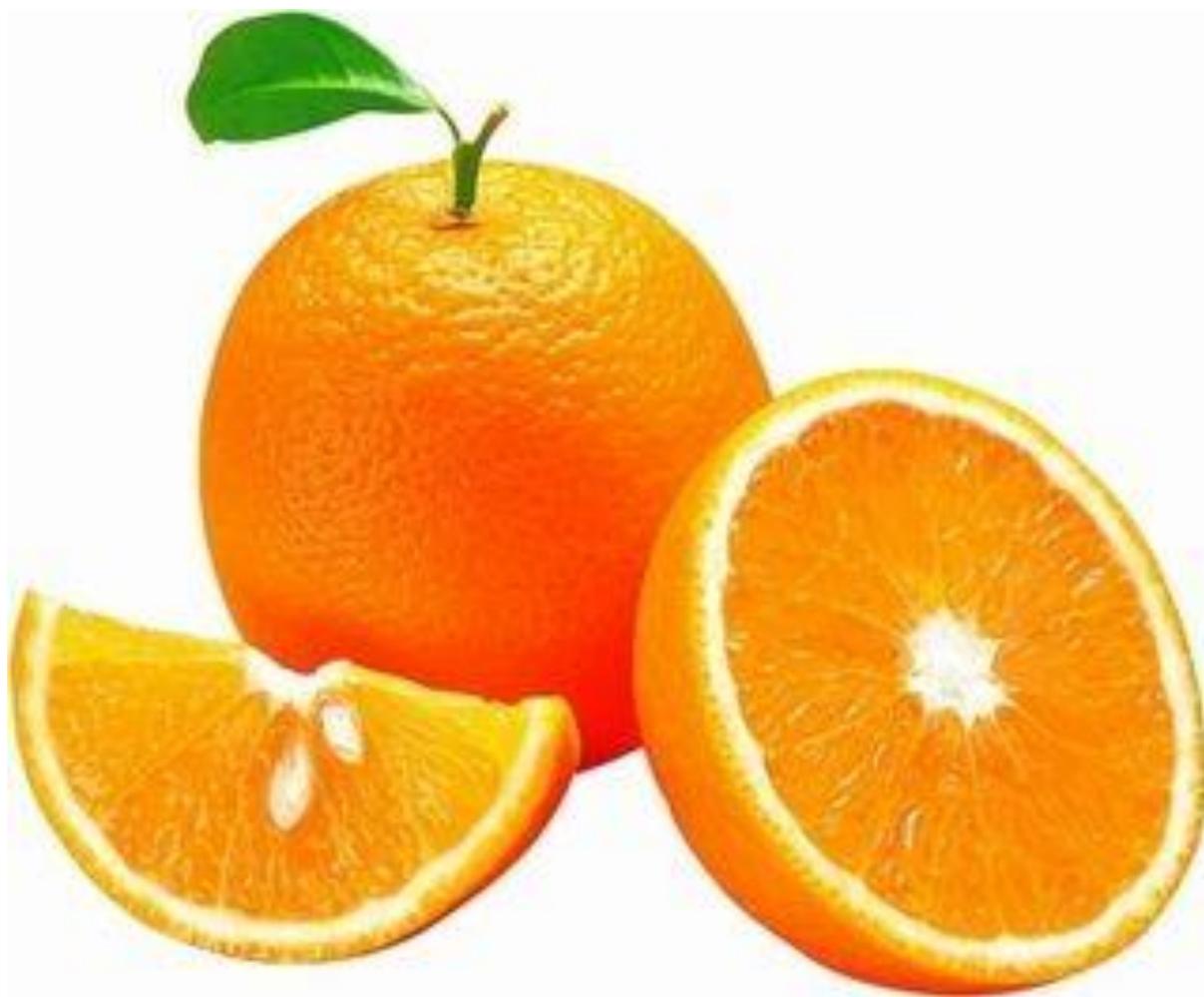
## **Правила рационального питания**

- 1. Никогда не переедайте**
- 2. Тщательно пережевывайте пищу.**
- 3. Не употребляйте очень горячую пищу.**
- 4. Не злоупотребляйте сладостями.**
- 5. Больше ешьте зелени, овощей, фруктов.**
- 6. Ужинайте за 2 часа до сна.**
- 7. Установите режим питания.**



**Запомните!**

*Постоянная еда без разбора,  
второпях может привести к  
разным неприятностям, вплоть до  
хронических заболеваний*



*Я – пузатый апельсин,  
Доставлю радость и один!  
Как откусишь ты разок,  
То как будто на часок  
Попадешь и вкусишь рай!  
Всегда меня ты выбирай,  
Жажду мною утоли  
И меня благодари!*