



**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!*