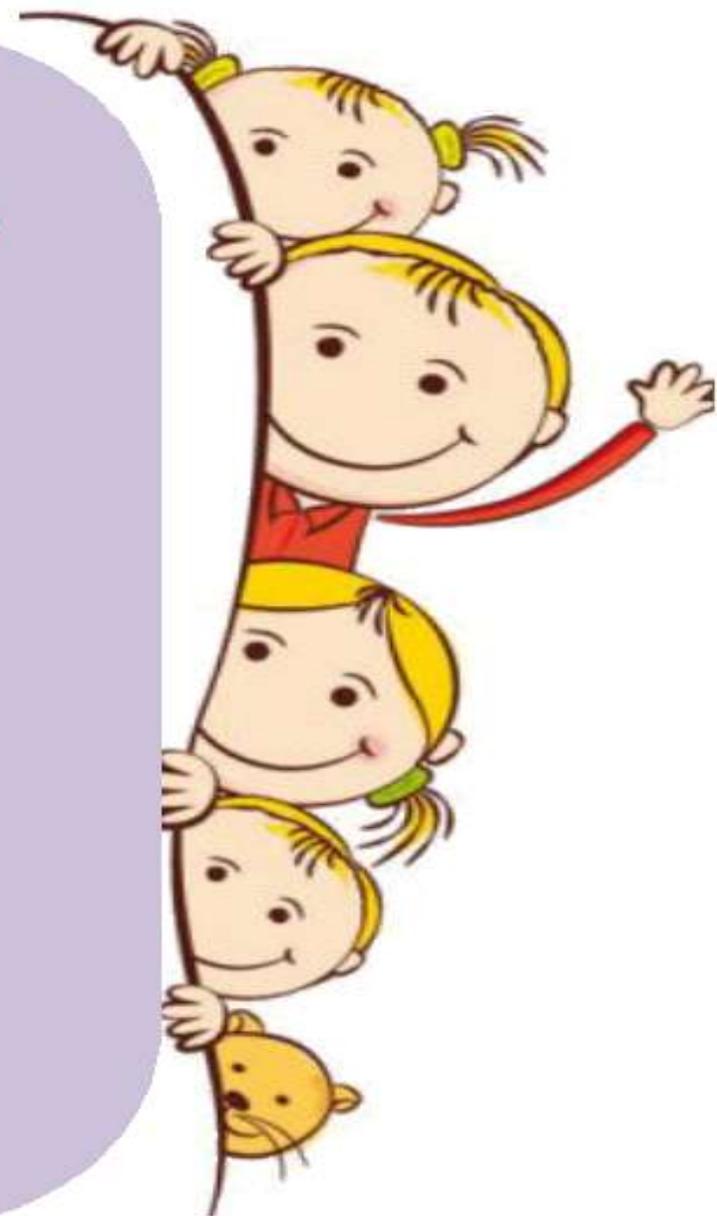


Здоровое питание



*Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна!*



Всякий раз, когда едим,
О здоровье думаем:
«Мне не нужен жирный крем,
Лучше я морковку съем»



Чтобы хворь вас не застала,
В зимний утренний денек,
В пищу вы употребляйте
Лук зеленый и чеснок



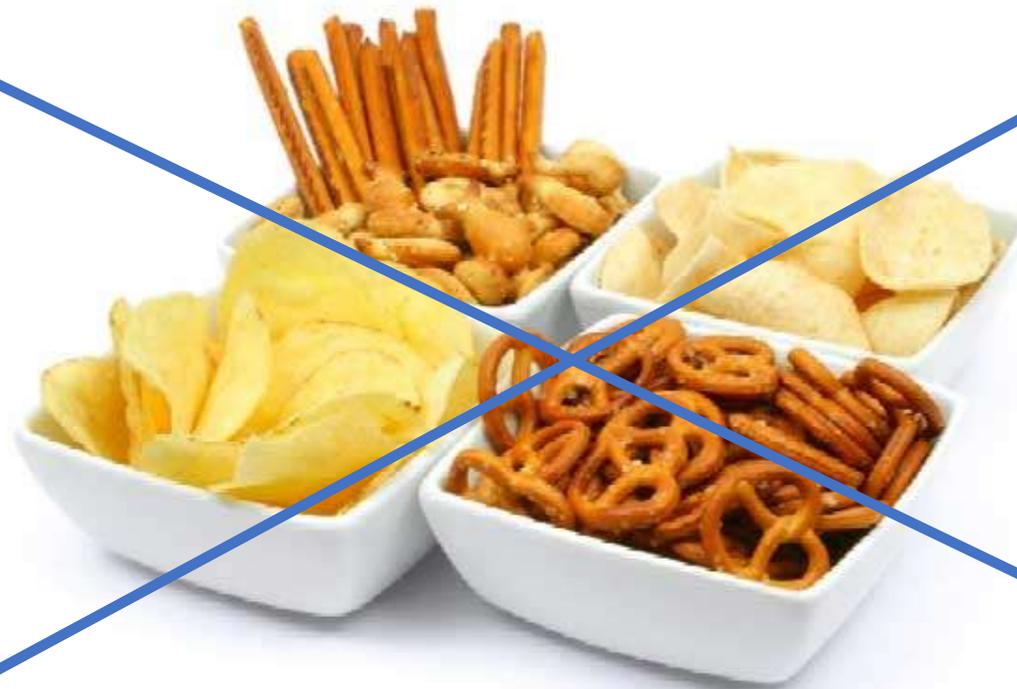
В жизни нам необходимо
Очень много витаминов.
Всех сейчас не перечесть,
Нужно нам их больше есть.



Ешьте овощи и фрукты —
Они полезные продукты!
Конфеты, пряники, печенье
Портят зубкам настроение.



Овощи и фрукты — натуральные продукты,
А вот чипсы, знай всегда, это вредная еда.



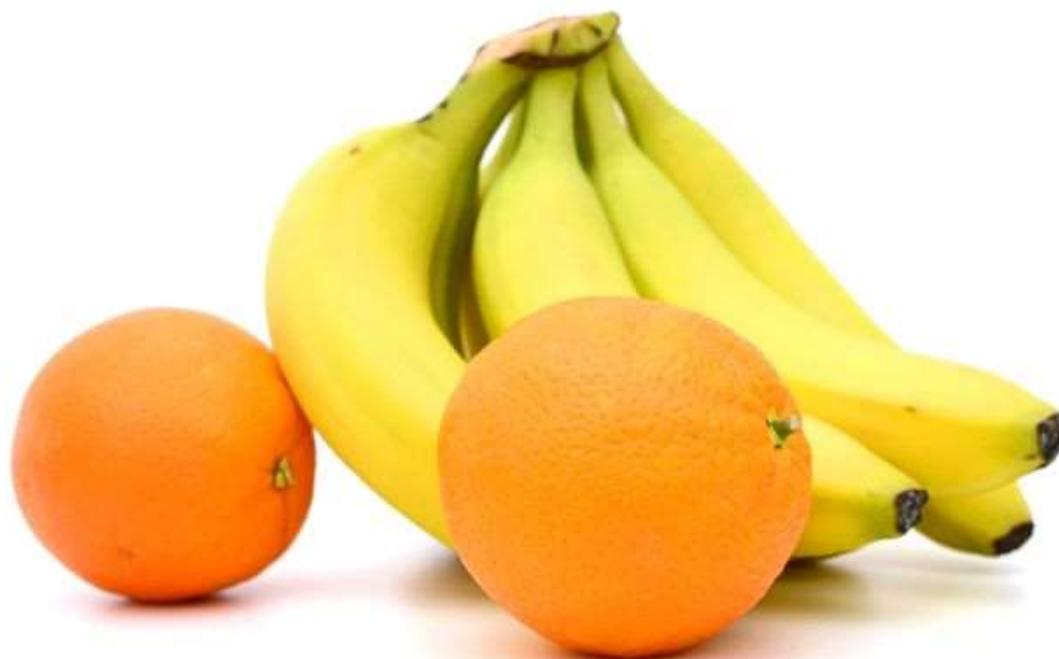
Вы не пейте кока-колу,
Не полезная она,
Лучше съешьте вы капусту
Поделюсь ей с вами я.



Вы не пейте газировку,
Ведь она вам вред несёт,
А попейте лучше квас —
Он вкусней во много раз!



Каждый день с утра пораньше
Ешь банан и апельсин,
Чтоб на личике пригожем
Больше не было морщин.



«С» — важнейший витамин,
Всем вокруг необходим,
Лучше средства в мире нет
Укреплять иммунитет.

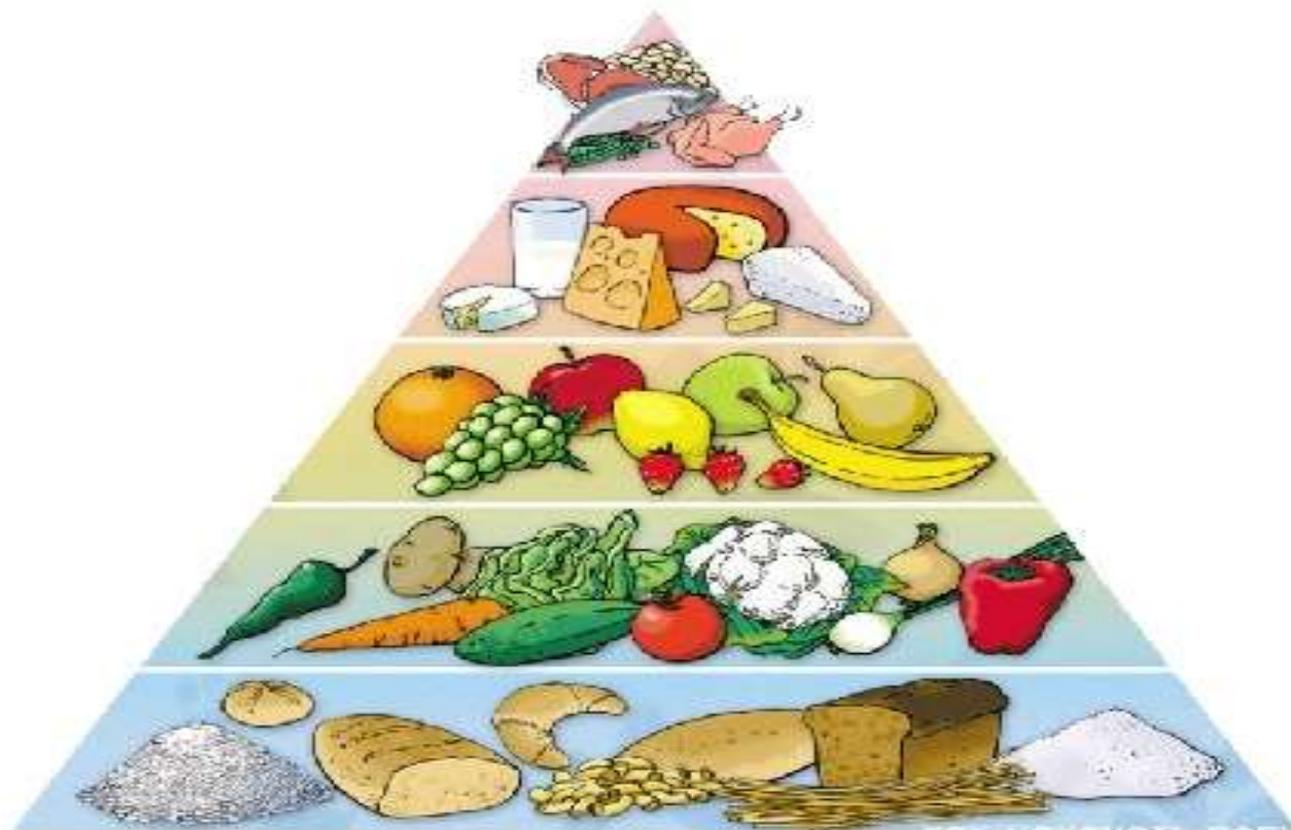
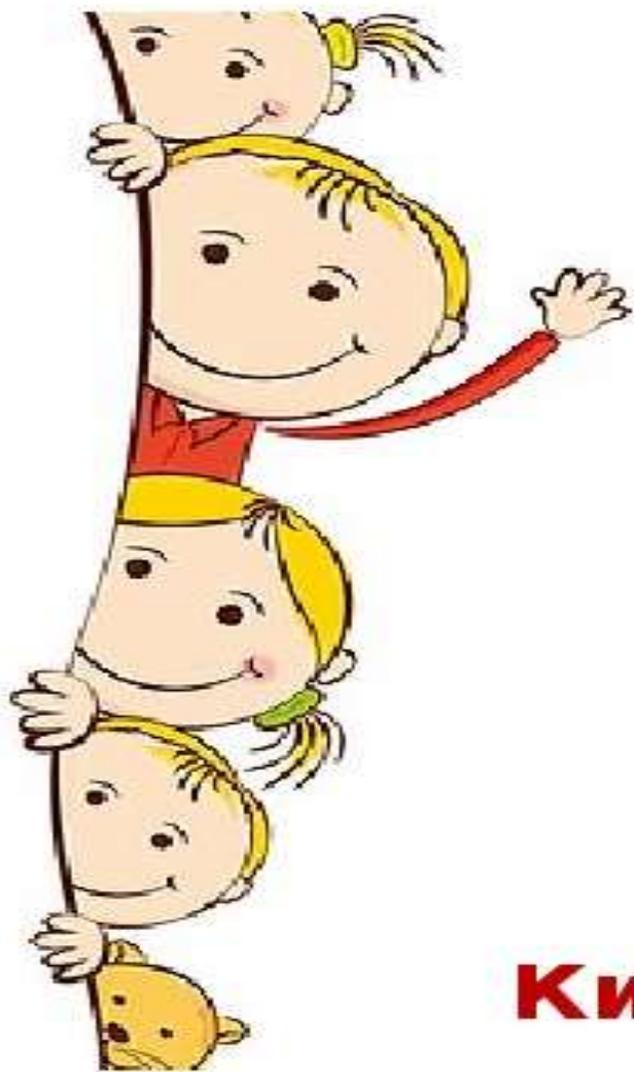


Каждый день съдай лимон —
Будешь крепок и силен,
Перестанешь ты болеть
И от счастья будешь петь!



Витамины группы «В» пользу принесут тебе.
Надо их употреблять, чтобы нервы укреплять,
Улучшать обмен веществ, уменьшать излишний вес.





Если ты следишь за питанием, Кишечник сработает «по расписанию».

Если хочешь быть здоров,
Не бояться докторов,
Ешь побольше ягод,
Овощей и фруктов -
Самых витаминных продуктов.

