

О здоровой и полезной пище



**Придают силу,
наращивают
мышечную массу:**

Мясо, особенно
нежирные сорта

**Улучшают мозговую
деятельность:**

рыба, мясо, творог,
крупы, шоколад

**Помогают
пищеварению:**

овощи, фрукты,
молочные продукты

Укрепляют кости:

молочные продукты
рыба

**Являются
источником
витаминов:**

Фрукты
овощи

Правильное



питание - залог

здоровья

школьника

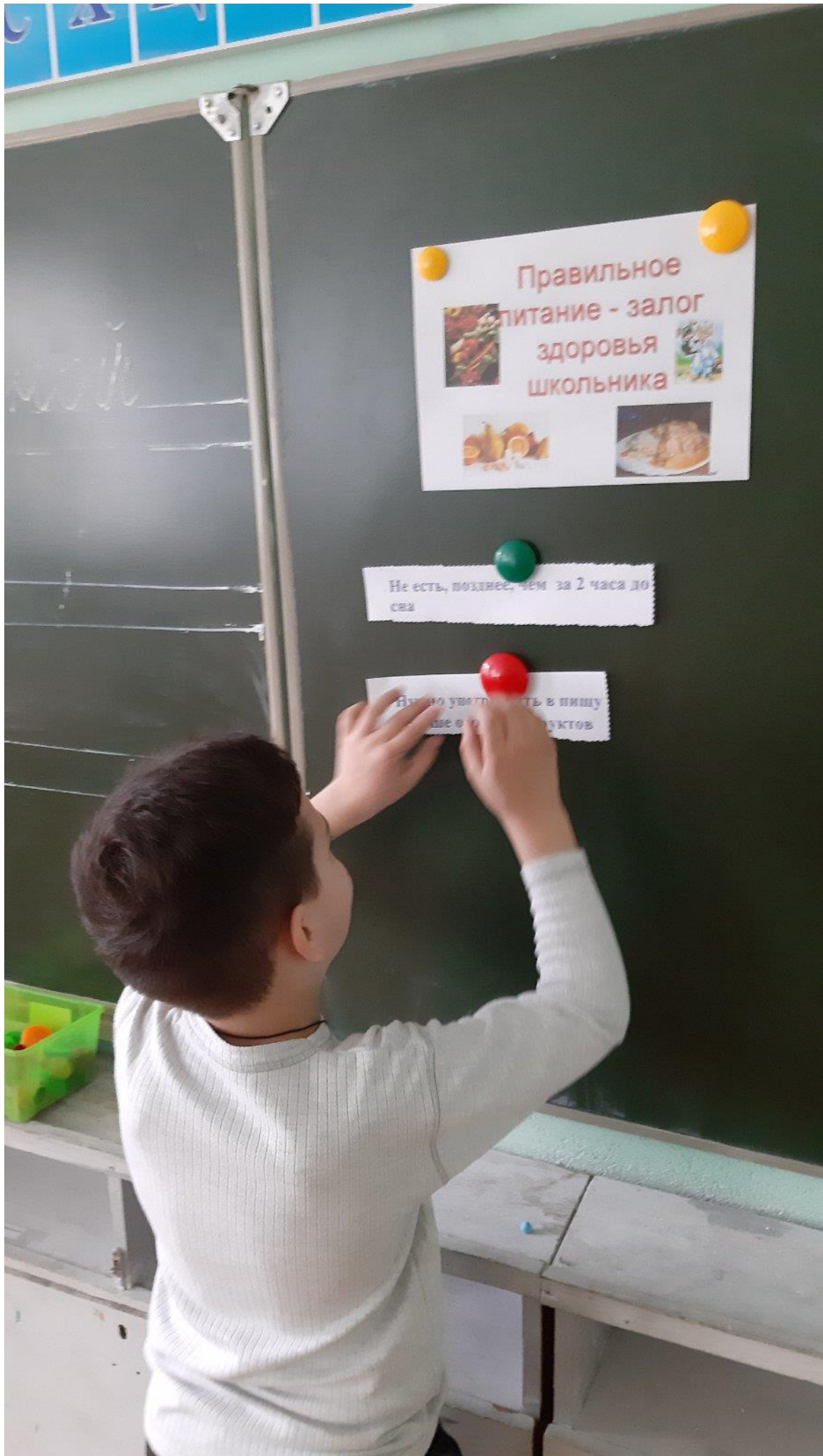


Не есть, позднее, чем за 2 часа до сна

Нужно употреблять в пищу больше овощей и фруктов

Мыть руки перед едой

Тщательно пережевывать пищу



Правильное
питание - залог
здоровья
школьника



Не есть, позднее, чем за 2 часа до сна

Нужно уметь есть в пишу
еще в...



