

Понятие «Здоровое питание»

- **Здоровое питание – это обязательно сбалансированное питание и определенный режим.**



MyShared

Пирамида здорового питания

Ежедневно непременно
С аппетитом нужно есть
Каждый день!
Йогурт, сыр и простоквашу,
Молоко, кефир и кашу.
Масло сливочное тоже,
И сметану, и творожник,
И молочные сосиски,
Для худых полезны сливки. Ежедневно
непрерывно!
Надо есть всё, что полезно!

