Что полезно есть ?

1. Пища должна быть разнообразной.
2. Ешь полезные продукты – каши и супы, мясо и рыбу, овощи и фрукты, молочные продукты.
3. Пей достаточно жидкости - воду **( кипяченую!),** молоко, кефир, соки, чай, какао с молоком.
4. Не ешь много сладких, солёных, жареных продуктов.

Будь всегда здоров!