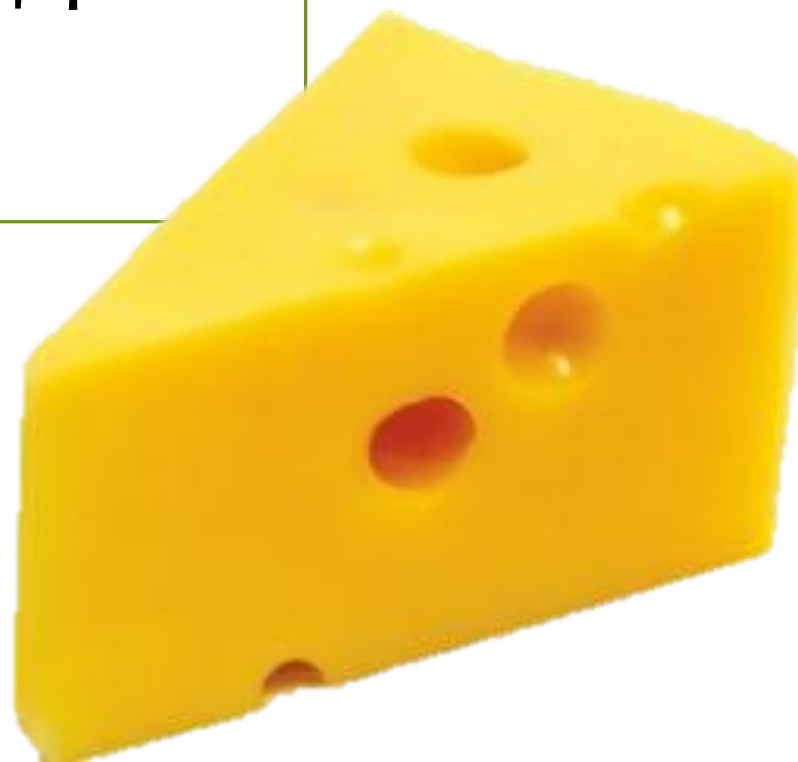


СЫР

**Сделан он из молока,
Но тверды его бока.
В нем так много разных дыр.
Догадались? Это ...**



КАША

**Мама из крупы сварила,
Посолила, подсластила.
Эй, ну где же ложка наша?!
Так нужна на завтрак...**



БЛИН

Спрыгнул он со сковородки,
Подрумяненный в середине.
Знать, готов еще один
С пылу с жару тонкий...



Как ты
питаешься?







Ледяная
жемчужина



СОК

ПИМОНАД

НАРЗАН

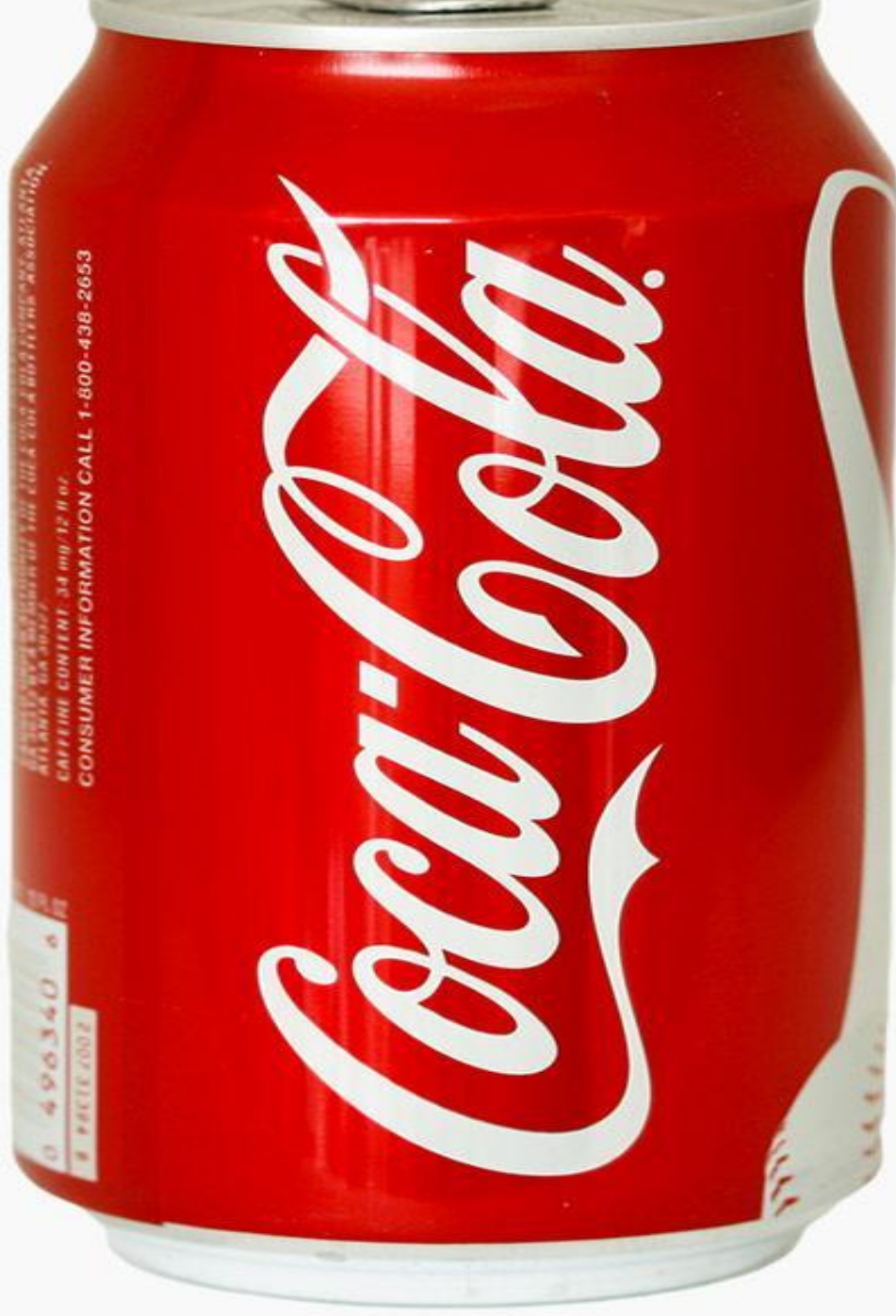
ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА

ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА

Сыр







© 2002 THE Coca-Cola COMPANY
ATLANTA, GA 30302

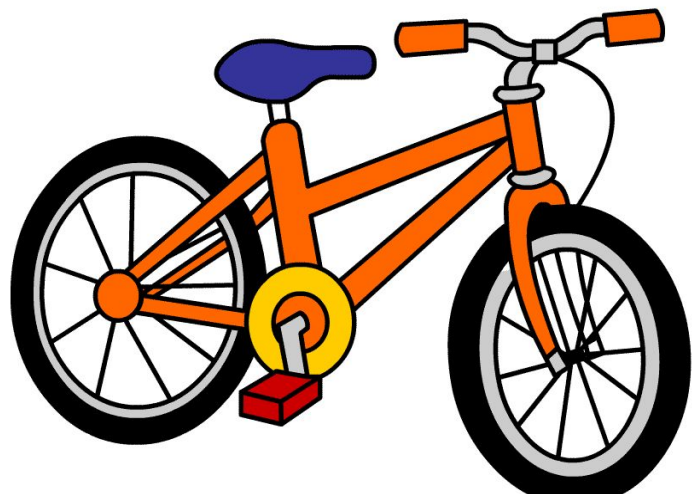
CAFFEINE CONTENT: 34 mg/12 fl oz

CONSUMER INFORMATION CALL 1-800-438-2653

0 496340 6
8 PACE 2002

Город Здоровья



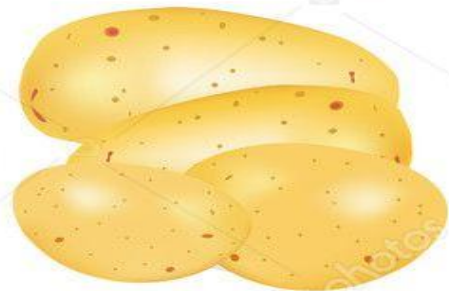
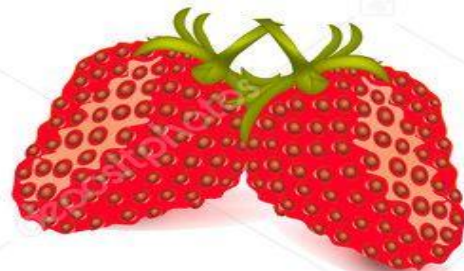
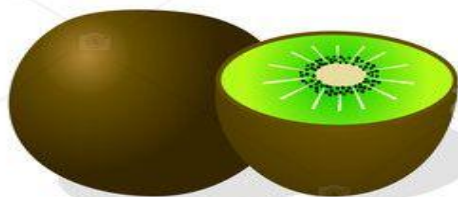


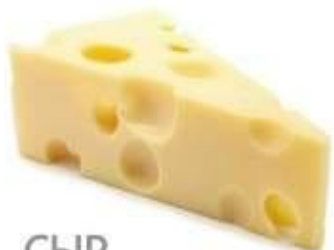


* Питание – это один из важнейших процессов в жизни любого живого организма. Человеку нужна пища – как бензин машине. Питательные вещества необходимы для поддержания жизни и работы организма.

Полезные продукты







СЫР



ЯЙЦА



ПЕЧЕНЬ

МЯСО



РЫБА



БРОККОЛИ



МОРКОВЬ

ВИТАМИН А

ДЫНЯ



АБРИКОС



ПЕРСИК

АВОКАДО



ПЕРЕЦ



ТЫКВА



КАРТОФЕЛЬ





D



Неполезные продукты

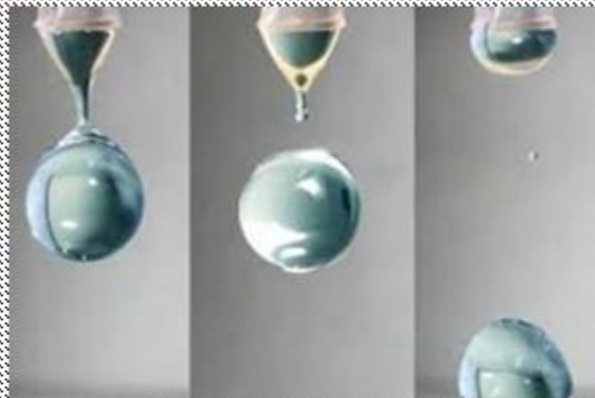




Вот какие полезные овощи и
фрукты! Про них даже пословицы
и поговорки придумали!

1. Если будешь есть морковку, будешь бегать стометровку.
2. Если съешь ты огурец, будешь просто молодец!
3. Положи лимончик в чай - выпей витаминный рай!
4. Овощи и фрукты - самые витаминные продукты!



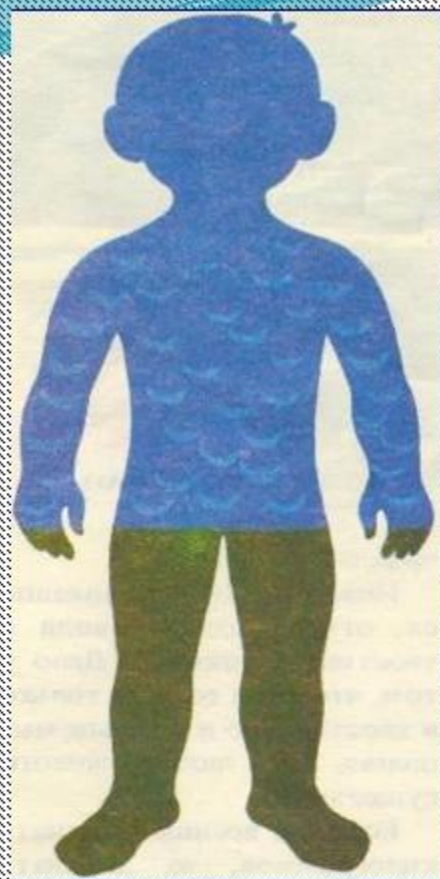


Зачем вода так необходима человеку?

Человек не может обходиться без воды. Почему?

Оказывается, человеческий организм состоит более чем на 70% из воды.

Без еды человек может прожить целый месяц, а без воды не проживет и недели. Именно поэтому необходимо беречь запасы пресной воды, ведь воду из моря и океана человек пить не может, потому что она соленая.



Главные правила питания.

Нужно стараться есть разнообразную пищу.

Мучного и сладкого надо есть поменьше.

Нужно стараться есть в одно и то же время.

Кушать надо тогда, когда проголодался.

Утром перед школой надо обязательно
завтракать.

Ужинать надо не позже, чем за 2 часа до
сна.

