

**"Обед без овощей -
праздник без музыки"**
(русская пословица)



**Овощам желудок рад,
Будь то борщ или салат,
А во фруктах – витамин,
Да еще и не один.**



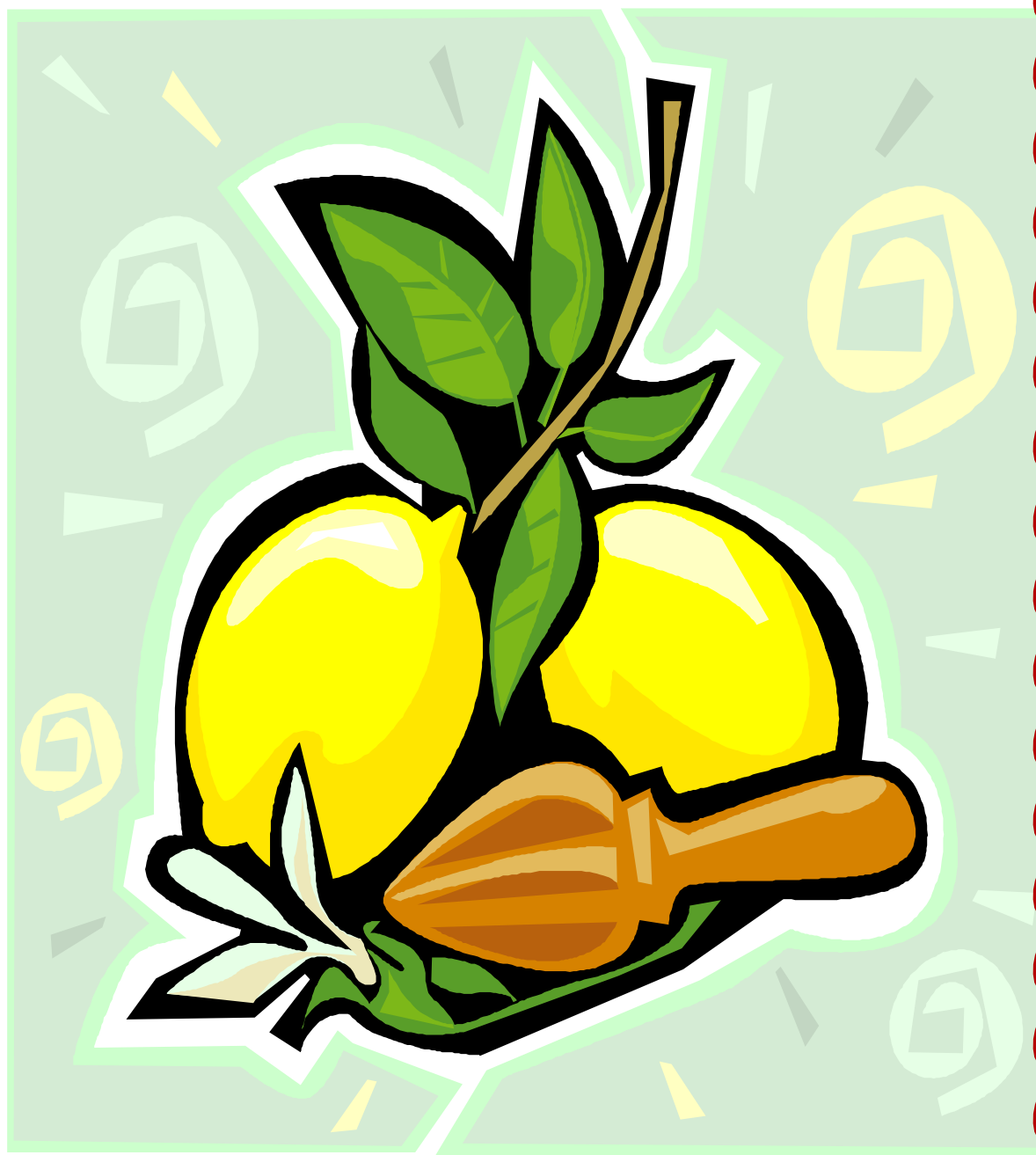
Правила рационального питания

- 1. Никогда не переedayте**
- 2. Тщательно пережеывайте пищу.**
- 3. Не употребляйте очень горячую пищу.**
- 4. Не злоупотребляйте сладостями.**
- 5. Больше ешьте зелени, овощей, фруктов.**
- 6. Ужинайте за 2 часа до сна.**
- 7. Установите режим питания.**



Запомните!

*Постоянная еда без разбора,
второпях может привести к
разным неприятностям, вплоть до
хронических заболеваний*

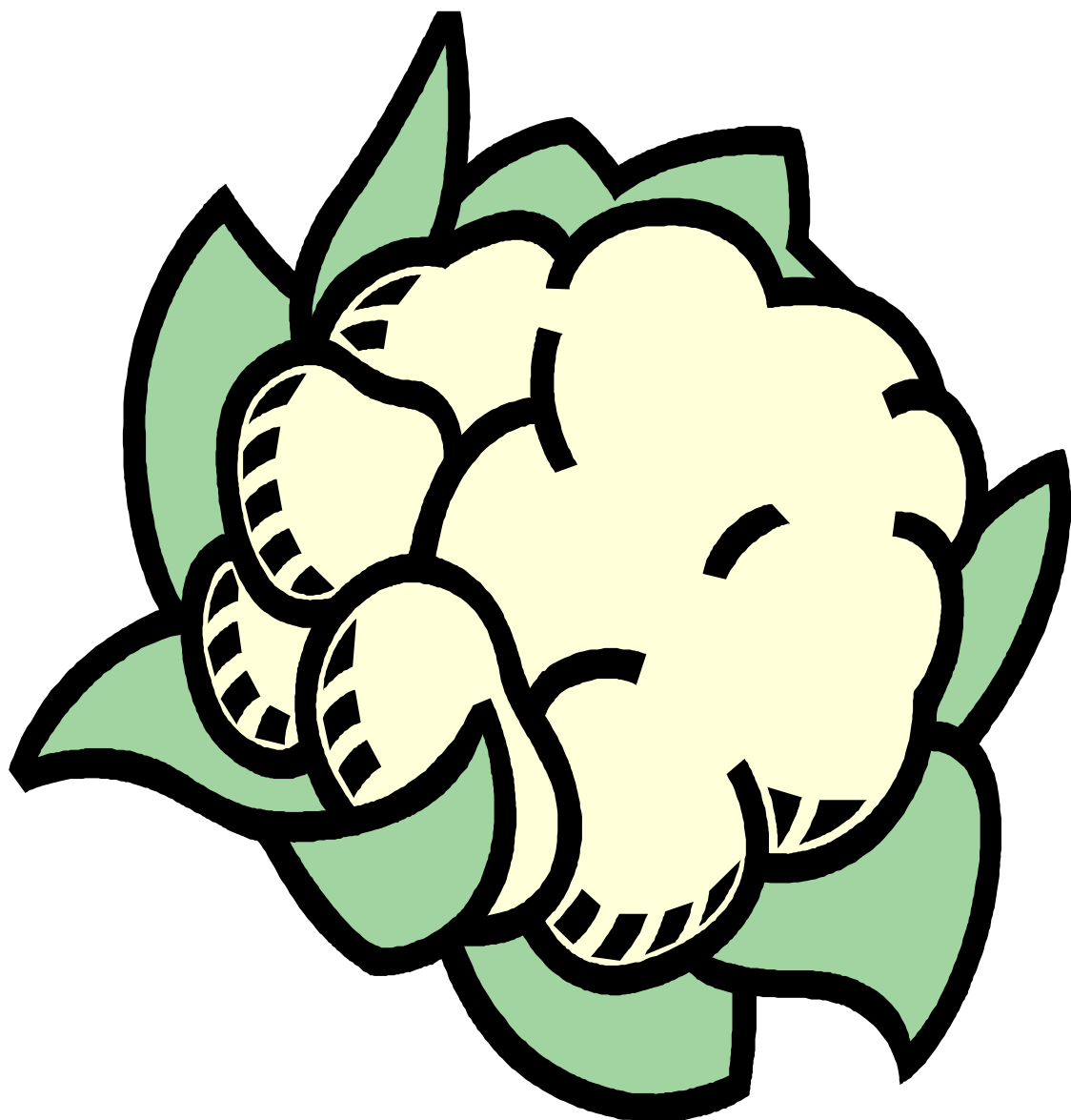


*Чтоб с инфекцией не знаться
И цингой не похваляться,
Ты с лимоном подружись,
В витамины С влюбись.*



**"Зелень на столе -
здоровье
на сто лет"**

(русская пословица)



А вы знаете, что...

***Самая большая белокочанная
капуста в мире, выращенная в
1977 году и зарегистрированная
в Книге рекордов Гиннеса,
весила 51,6 кг***



Запомните!

*Что касается овощей и
фруктов, можно смело сказать:
все они полезны для здоровья,
если помнить золотое правило –
все хорошо в меру!*



**"Щи да каша -
пища наша"**

(русская пословица)



**"Ешь правильно-
и лекарство ненадобно"**

(русская пословица)



*Я – пузатый апельсин,
Доставлю радость и один!
Как откусишь ты разок,
То как будто на часок
Попадешь и вкусишь рай!
Всегда меня ты выбирай,
Жажду мною утоли
И меня благодари.*

РАБОТНИЦА,

**БОРИСЬ
ЗА ЧИСТУЮ СТОЛОВУЮ**



ЗА ЗДОРОВУЮ ПИЩУ

