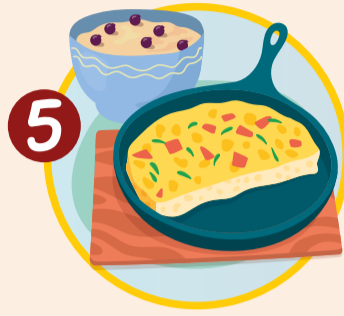


10 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Мою руки с мылом перед едой



Обязательно завтракаю, особенно люблю кашу и омлет



Не пользуюсь гаджетами во время еды



Тщательно жую пищу и не перекусываю на ходу



Ем только свежие продукты



Ем йогурт, творог и молочные продукты



Пью чистую воду, а не сладкие напитки



Отказываюсь от фастфуда – домашняя еда вкуснее и полезнее



Тщательно мою овощи, фрукты и ягоды перед едой



Ем курицу, рыбу и орехи, чтобы мышцы были сильными

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908395
Владелец Овчинникова Наталья Александровна
Действителен с 09.10.2024 по 09.10.2025

Я учусь в школе

Раньше я совсем не следил за своим питанием – мог подольше поспать и пропустить завтрак, полноценному обеду предпочитал фастфуд и сладкие перекусы. Но вскоре я заметил, что на уроках стал невнимательным, на тренировках быстро устаю, и мне это совсем не понравилось.

Теперь я всегда соблюдаю простые правила здорового питания.
Делай как я, чтобы активно играть, заниматься спортом и хорошо учиться!

Петя Лентяев.

Одновременно люблю гулять с друзьями.