

# ДЕТЯМ

## ЗАПОМНИ!

*Если хочешь вырасти сильным, умным и красивым, заботься о своём здоровье: больше двигайся, гуляй на свежем воздухе, соблюдай режим дня, ешь полезные продукты.*

## ЗАПОМНИ!

*Полезно есть разные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы.*

## ЗАПОМНИ!

*Перерыв между едой не должен быть больше 3–3,5 часов, а значит, лучше есть понемногу 4–5 раз в день. Не забывай мыть руки перед едой и соблюдай другие правила гигиены.*

## ЗАПОМНИ!

*На завтрак полезно есть каши.*

## ЗАПОМНИ!

*Обычно самое большое количество пищи за день человек съедает во время обеда. Обед может состоять из четырёх блюд: закуски, первого блюда, второго блюда и десерта.*

