

# Правильное питание для здоровья



От неправильного питания  
называется камис  
& ожирение!

Никогда не  
унываю,  
и улыбка на лице,  
потому что принимаю  
витамины: А, В, С  
и Е!!!

## Кухайте на здоровье!

- Фрукты!
- Овощи
- Молоко и яйца
- Рыба и морепродукты

## Осторожно!

- Шоколад и конфеты!
- Фастфуды
- Чипсы!
- Газированная вода и напитки

Чтобы быть красивым, сильным и умным - надо правильно питаться

