Правильное питание!

Секреты здоровья и энергии!

Что нужно есть?

Овощи и фрукты



Зерновые



Белки



Молочные продукты



Ешьте 4–5 раз в день!

Что лучше пить?



Вода



Полезные напитки





Соки, компоты

Избегайте



Фастфуд



Сладости



Газировка

Полезные привычки



Завтракать каждое утро





Больше двисаться

Сон и отдых



Больше овощей и фруктов – меньше вредных сладостей!

www.kopilkadou.ru
ТМ Копилка воспитателя