

ЕСТЬ НУЖНО С  
УДОВОЛЬСТВИЕМ И  
С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ  
ЗДОРОВЬЯ

А ТЫ  
ЗНАЕШЬ,  
ЧТО ВМЕСТО  
СЛАДКОГО  
НАПИТКА  
ЛУЧШЕ ПИТЬ  
ВОДУ?

МАСЛО МАЖУТ НА  
ХЛЕБ, НО ТОНКИМ  
СЛОЕМ

ВМЕСТО  
КОНФЕТ  
ЯБЛОКО И  
МОРКОВКА,  
СОКИ И  
ЯГОДЫ

КАША, ХЛЕБ И КАРТОШКА.  
ПОТОМУ ЧТО ЕДА ДОЛЖНА БЫТЬ  
ПИТАТЕЛЬНОЙ

Е-Е, Е-Е,  
ДВИЖЕНИЕ НЕСЁТ  
ЗДОРОВЬЕ!

ПОЛЕЗНАЯ ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА

