

## Л.Н. Толстой говорил:

«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они и не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом».



# Знайте!

Витамин А



Витамин В



Витамин Д



Витамин С



**Полезная Еда – средство от многих болезней!**

**ПОМНИТЕ** слова Сократа (древнегреческий философ):

**Есть необходимо, чтобы жить,  
а не жить, чтобы есть!**

**ИНАЧЕ!**



**ПИЦЦА, КОТОРАЯ НЕ ПЕРЕВАРИВАЕТСЯ**  
съедает того, кто ее съел

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — способствует укреплению здоровья!

