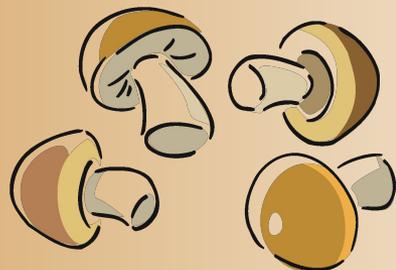
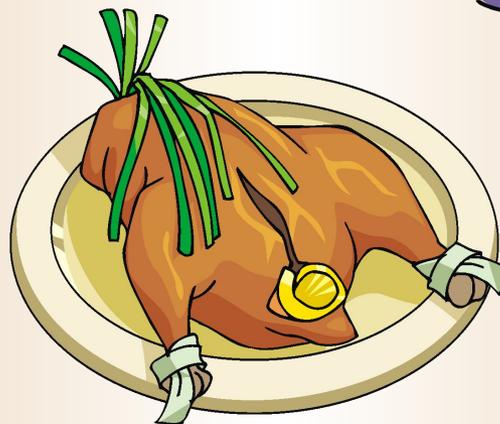
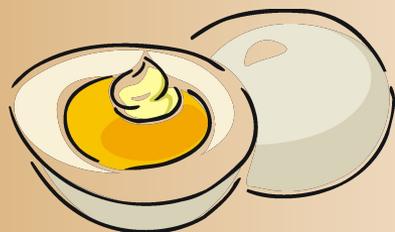
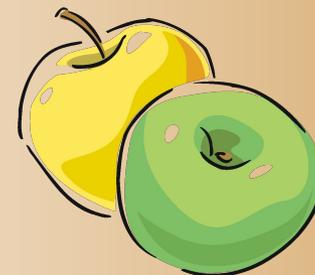
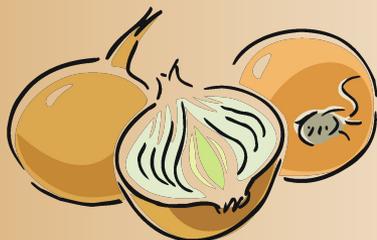
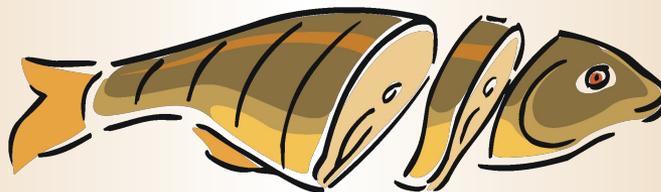
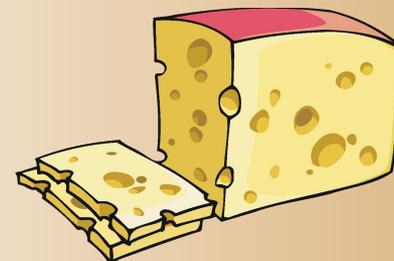


ПОЛЕЗНАЯ и ВРЕДНАЯ ЕДА

ПОЛЕЗНАЯ ЕДА





Кушать надо натуральные и свежие продукты, которые помогают твоему организму расти



Полезно кушать - МЯСО



ОВОЦИ



СЫР



Полезно есть РЫБУ



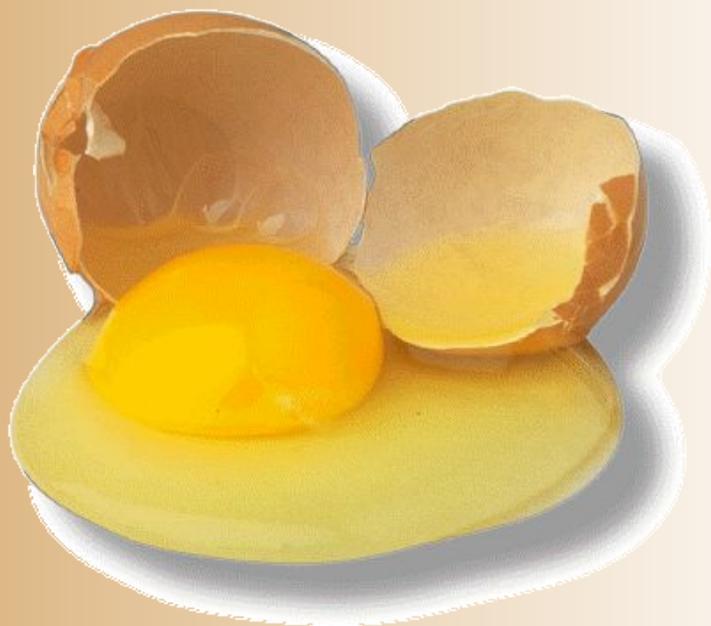
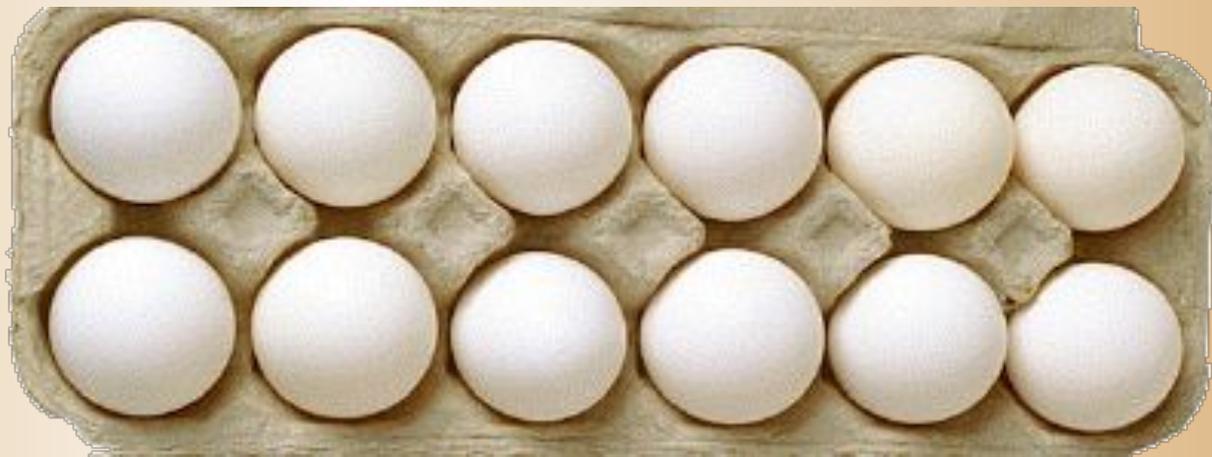
И такие морепродукты – КРЕВЕТКИ, УСТРИЦЫ



ЧЕРНАЯ ИКРА



ОРЕХИ



ЯЙЦА



ФРУКТЫ



ЯГОДЫ

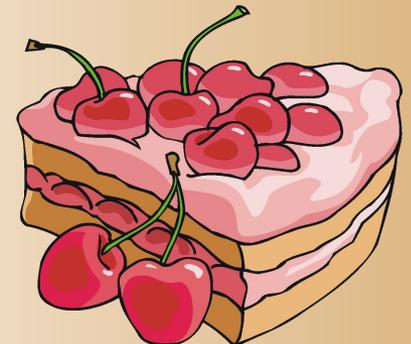
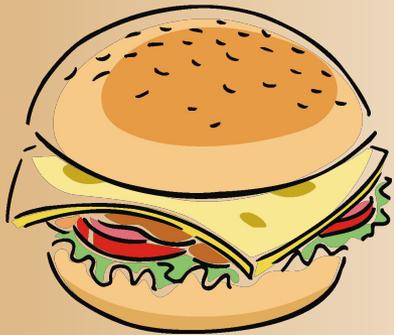
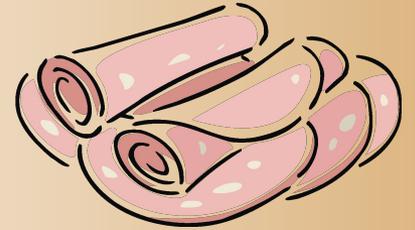
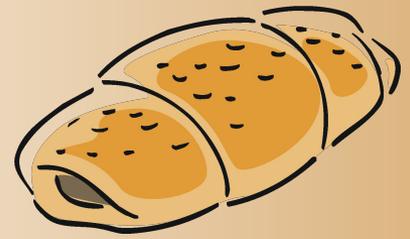
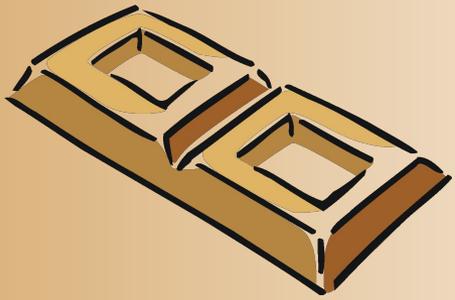


Полезно пить МОЛОКО И СОК



Чай лучше пить с МЕДОМ

ВРЕДНАЯ ЕДА





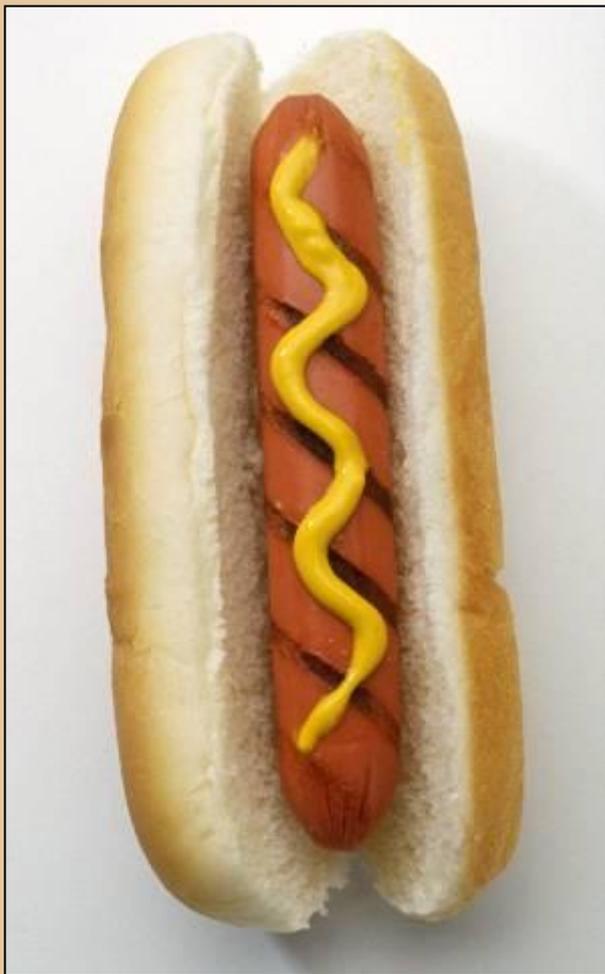
Вредно для здоровья есть много МУЧНОГО и СЛАДКОГО



Мучные изделия – это ХЛЕБ, БУЛОЧКИ, ПИРОЖКИ,
ПЕЧЕНЬЕ, РОГАЛИКИ...



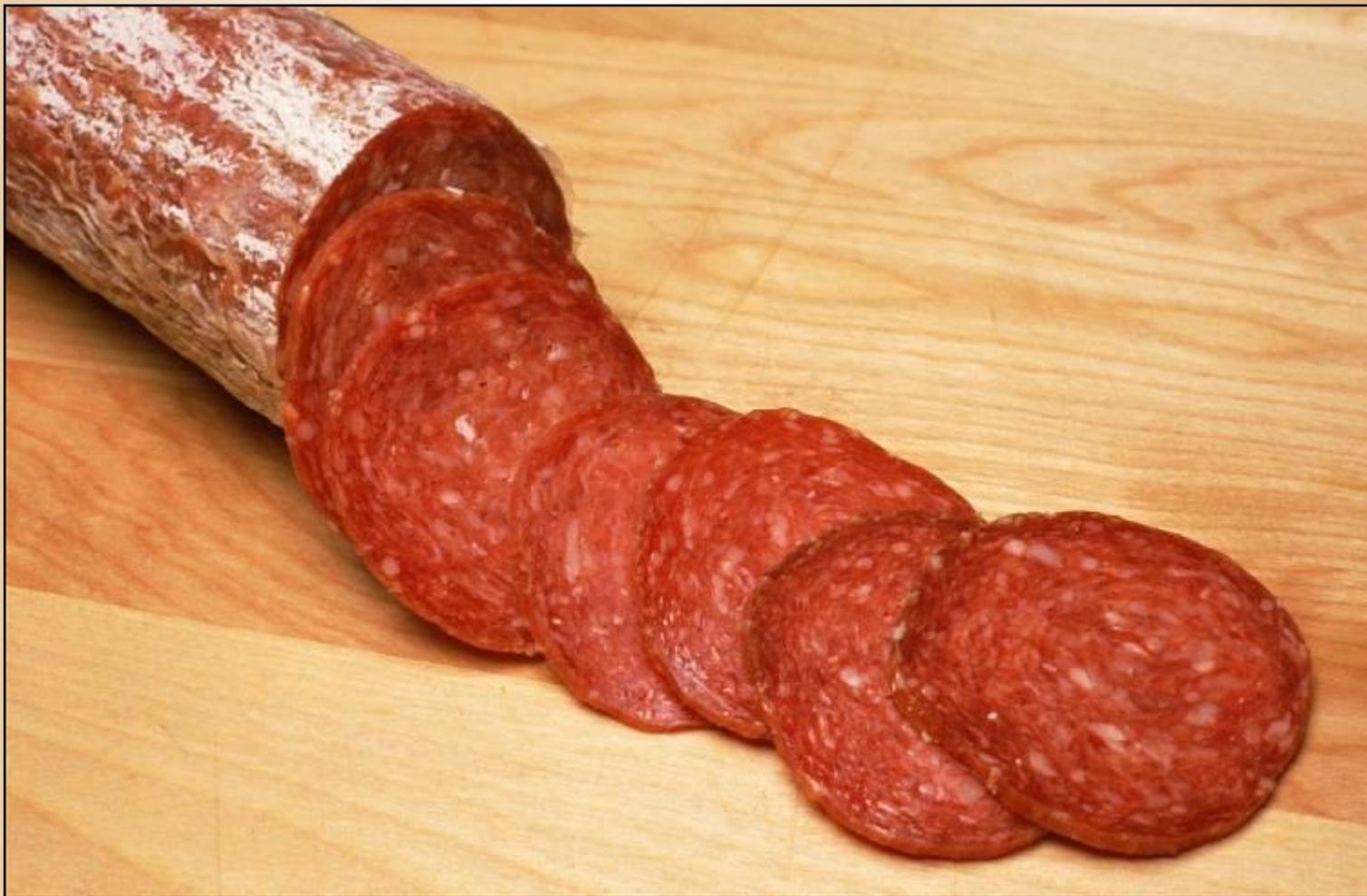
ПИЦЦА



Часто есть - ХОТДОГИ и ГАМБУРГЕРЫ вредно.



Нет пользы от ЧИПСОВ



КОЛБАСА



Вредно есть много сладкого, например, ТОРТ



МОРОЖЕНОЕ



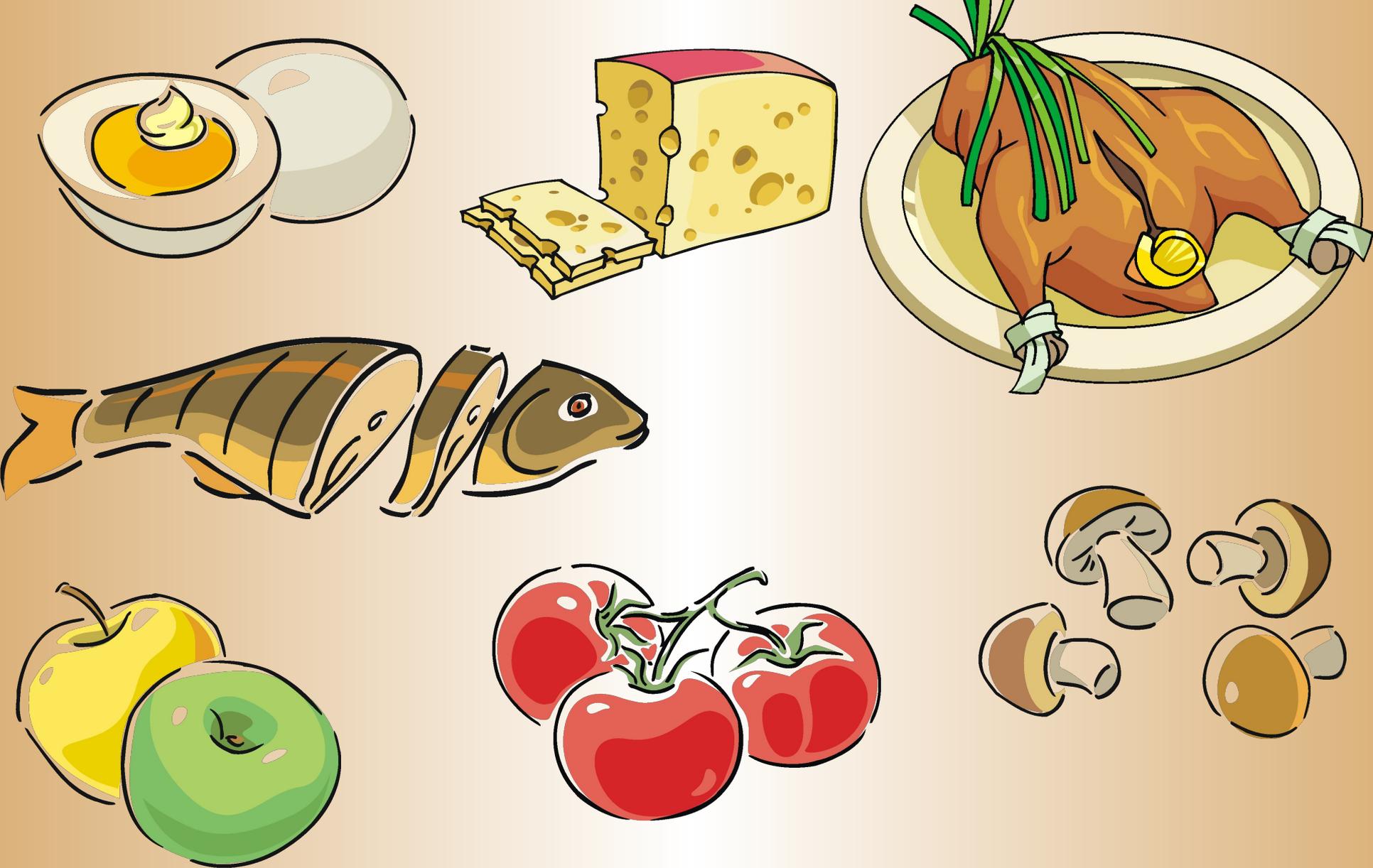
Если кушать много КОНФЕТ, МАРМЕЛАДОК,
ШОКОЛАДОК, будут болеть зубки!



Если хочется сладкого, можно съесть маленький кусочек,
не объедаться!



Или **2-3** конфетки



Кушай ПОЛЕЗНУЮ ЕДУ, которая помогает тебе расти
крепким и здоровым!