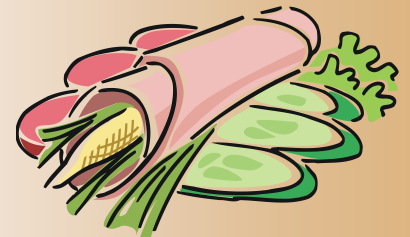
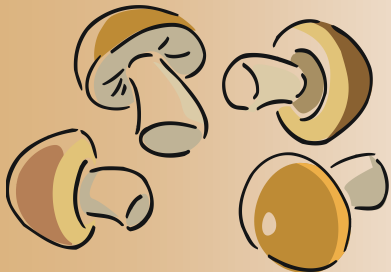
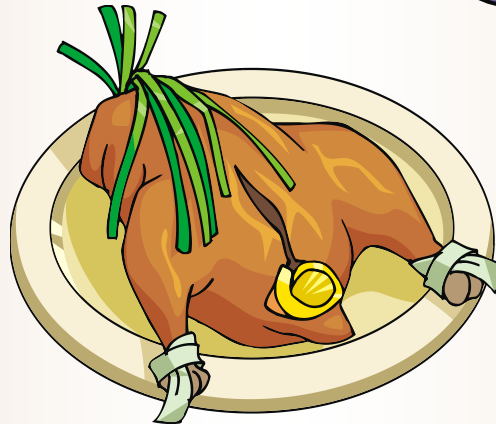
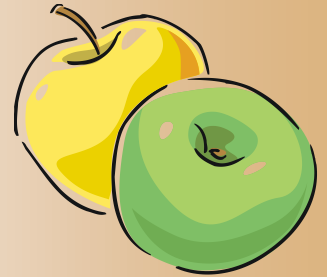
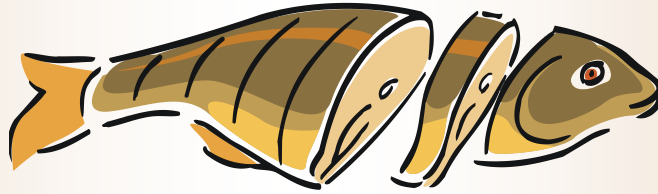
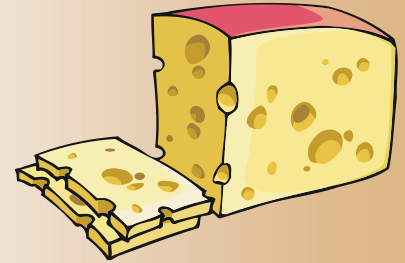


ПОЛЕЗНАЯ и ВРЕДНАЯ ЕДА

ПОЛЕЗНАЯ ЕДА





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



Полезно кушать - МЯСО



ОВОЦИ



СЫР



Полезно есть РЫБУ



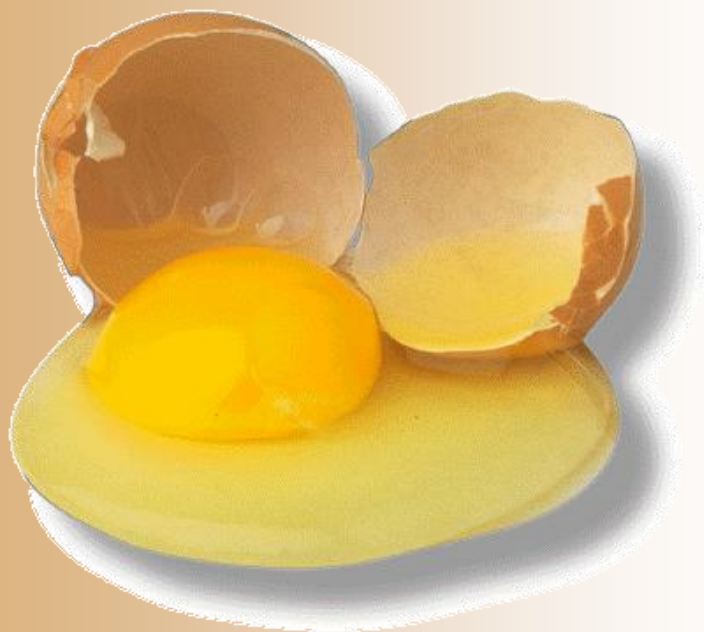
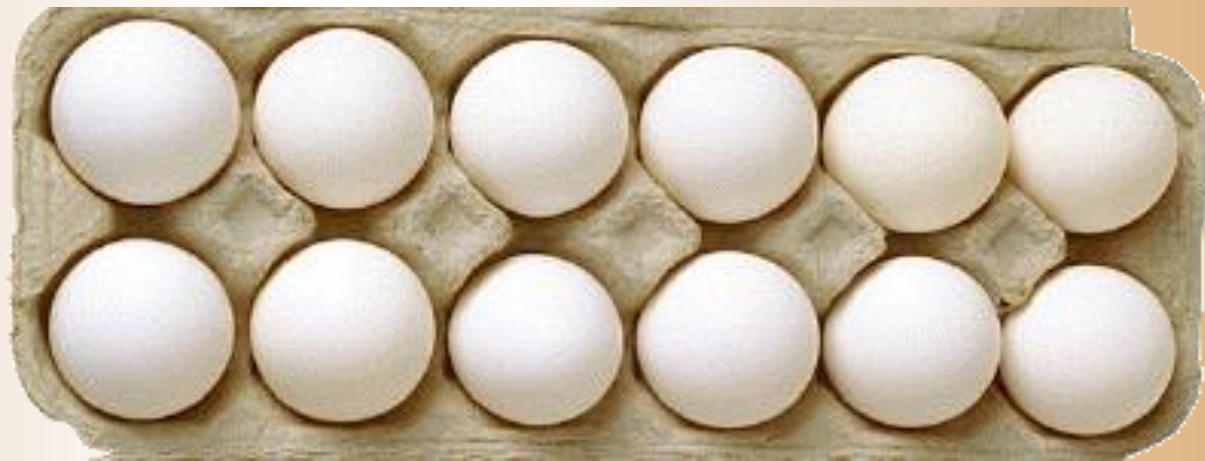
И такие морепродукты – КРЕВЕТКИ, УСТРИЦЫ



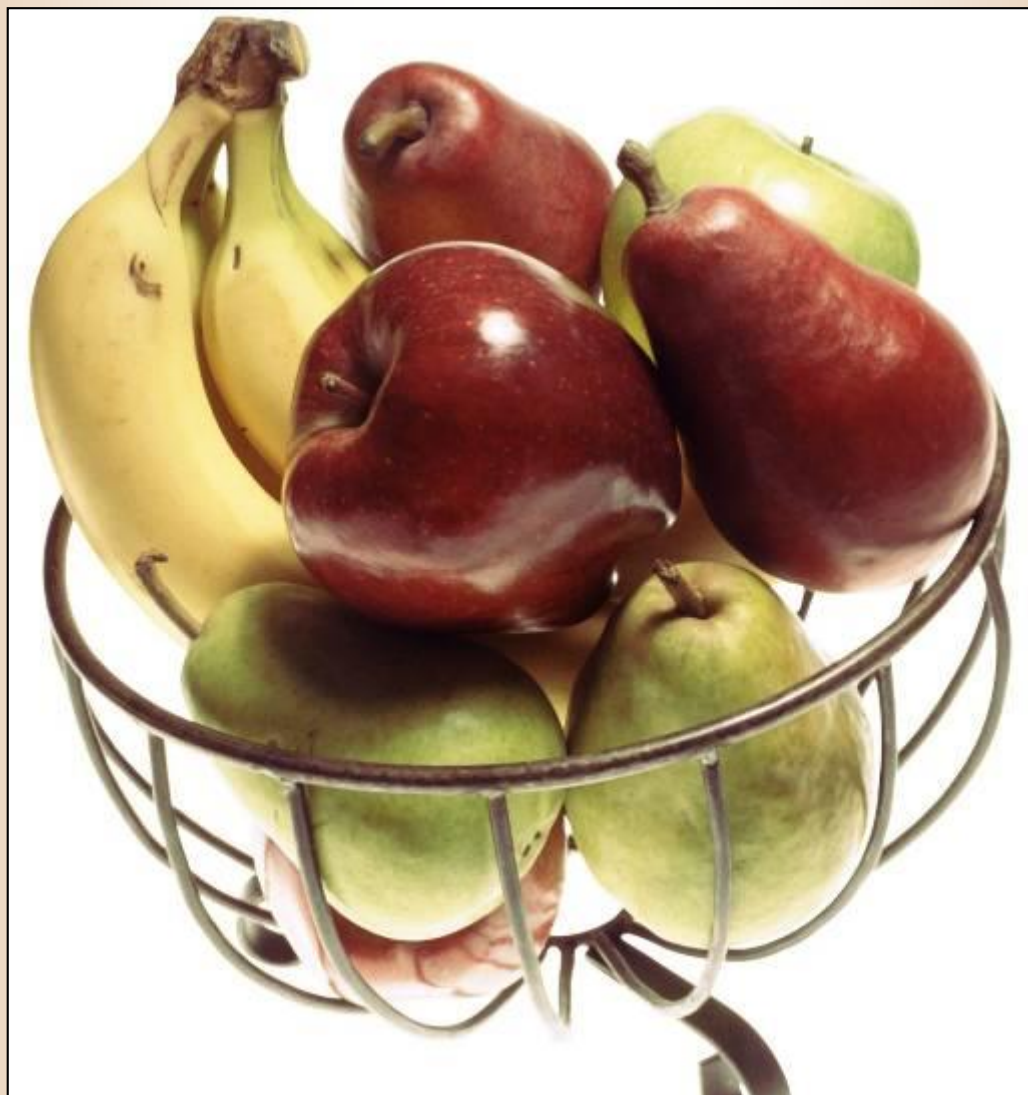
ЧЕРНАЯ ИКРА



ОРЕХИ



ЯЙЦА



ФРУКТЫ



ягоды

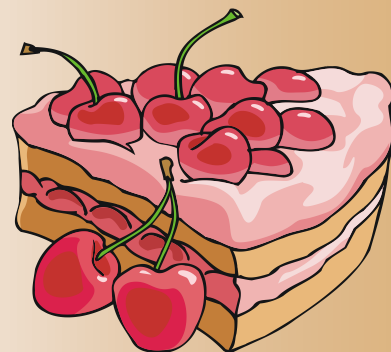
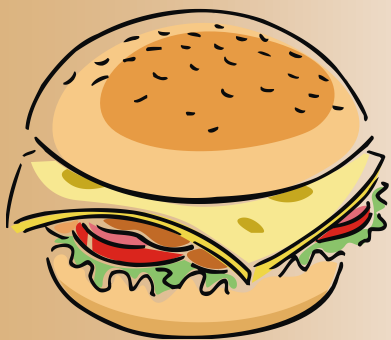
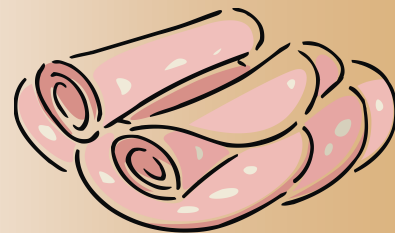
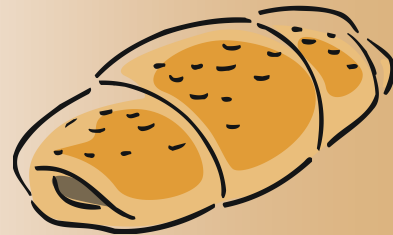
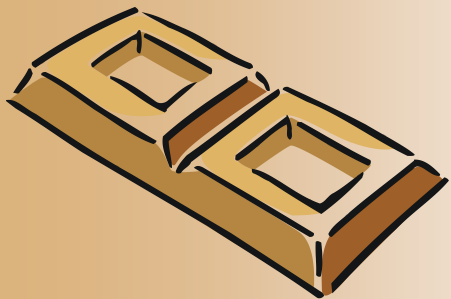


Полезно пить МОЛОКО И СОК



Чай лучше пить с МЕДОМ

ВРЕДНАЯ ЕДА





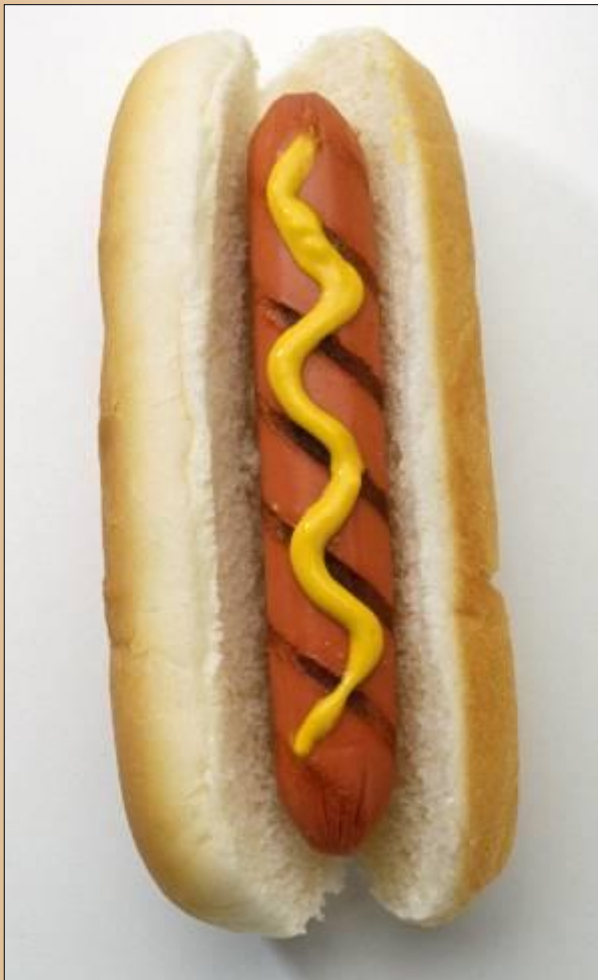
**Вредно для здоровья есть много МУЧНОГО и
СЛАДКОГО**



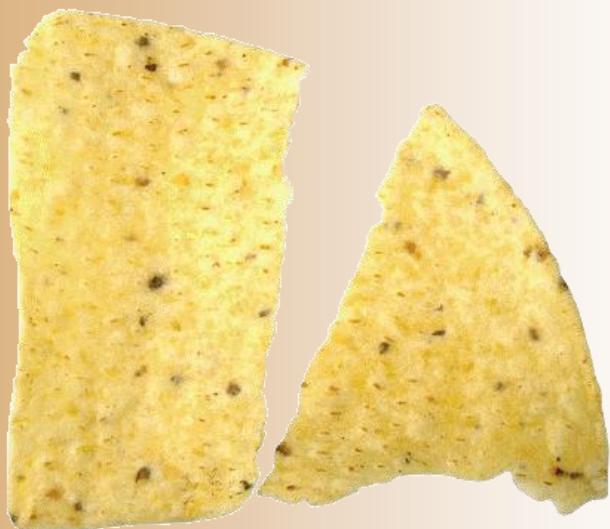
**Мучные изделия – это ХЛЕБ, БУЛОЧКИ,
ПИРОЖКИ, ПЕЧЕНЬЕ, РОГАЛИКИ...**



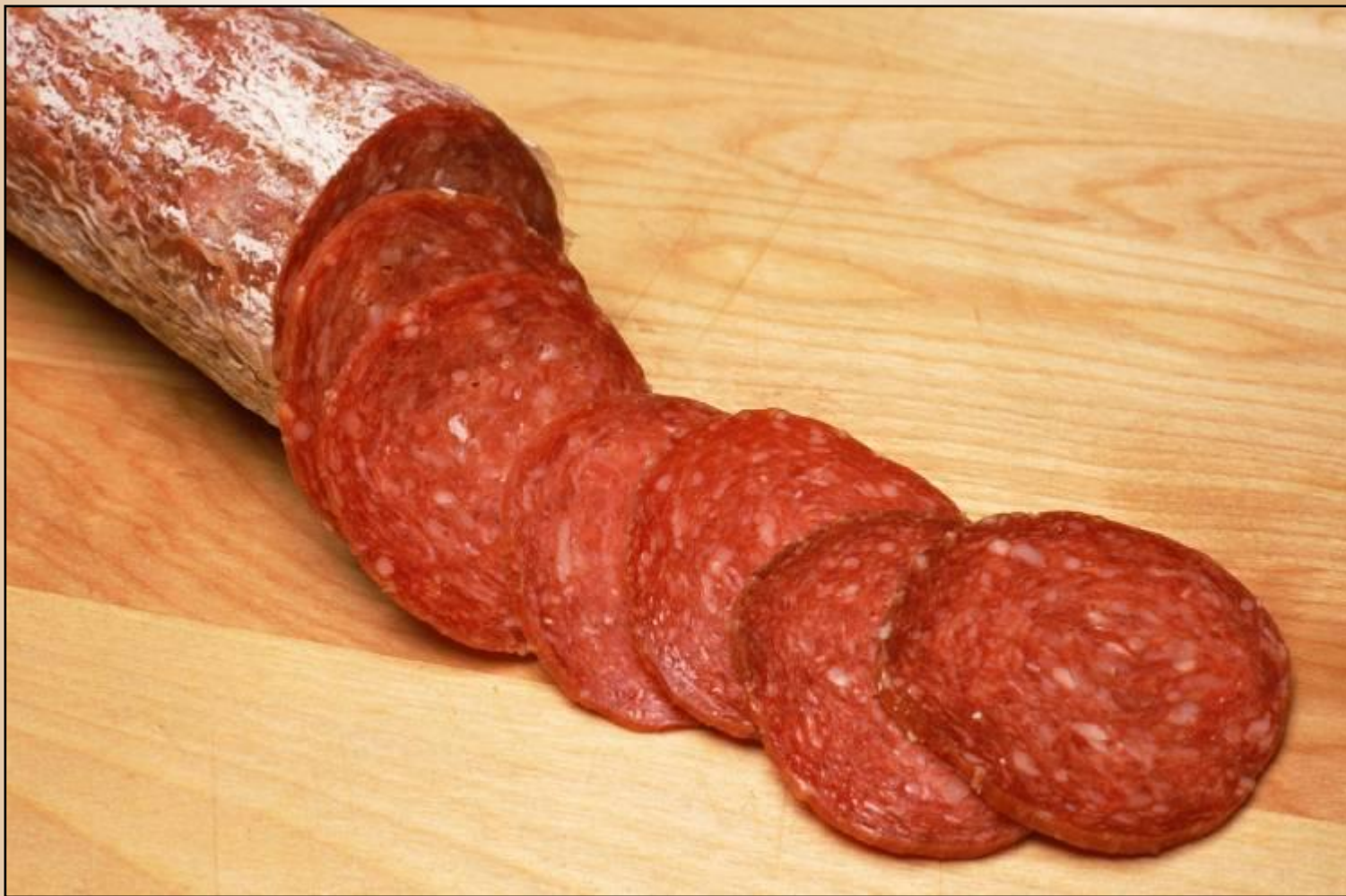
ПИЦЦА



Часто есть - ХОТДОГИ и ГАМБУРГЕРЫ вредно.



Нет пользы от ЧИПСОВ



КОЛБАСА



Вредно есть много сладкого, например, ТОРТ



МОРОЖЕНОЕ



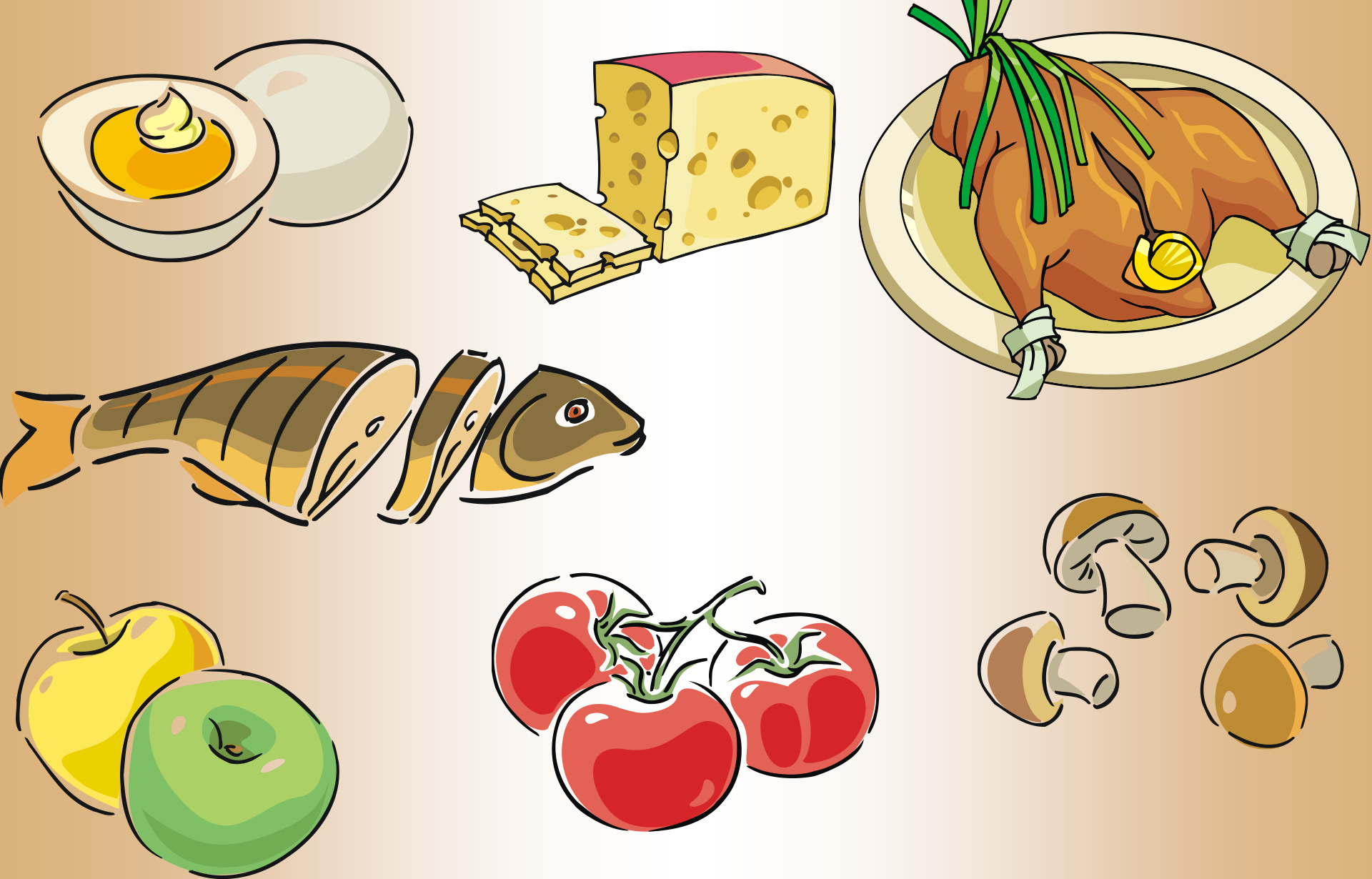
**Если кушать много КОНФЕТ, МАРМЕЛАДОК,
ШОКОЛАДОК, будут болеть зубки!**



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



Или 2-3 конфетки



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

КОНЕЦ