

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

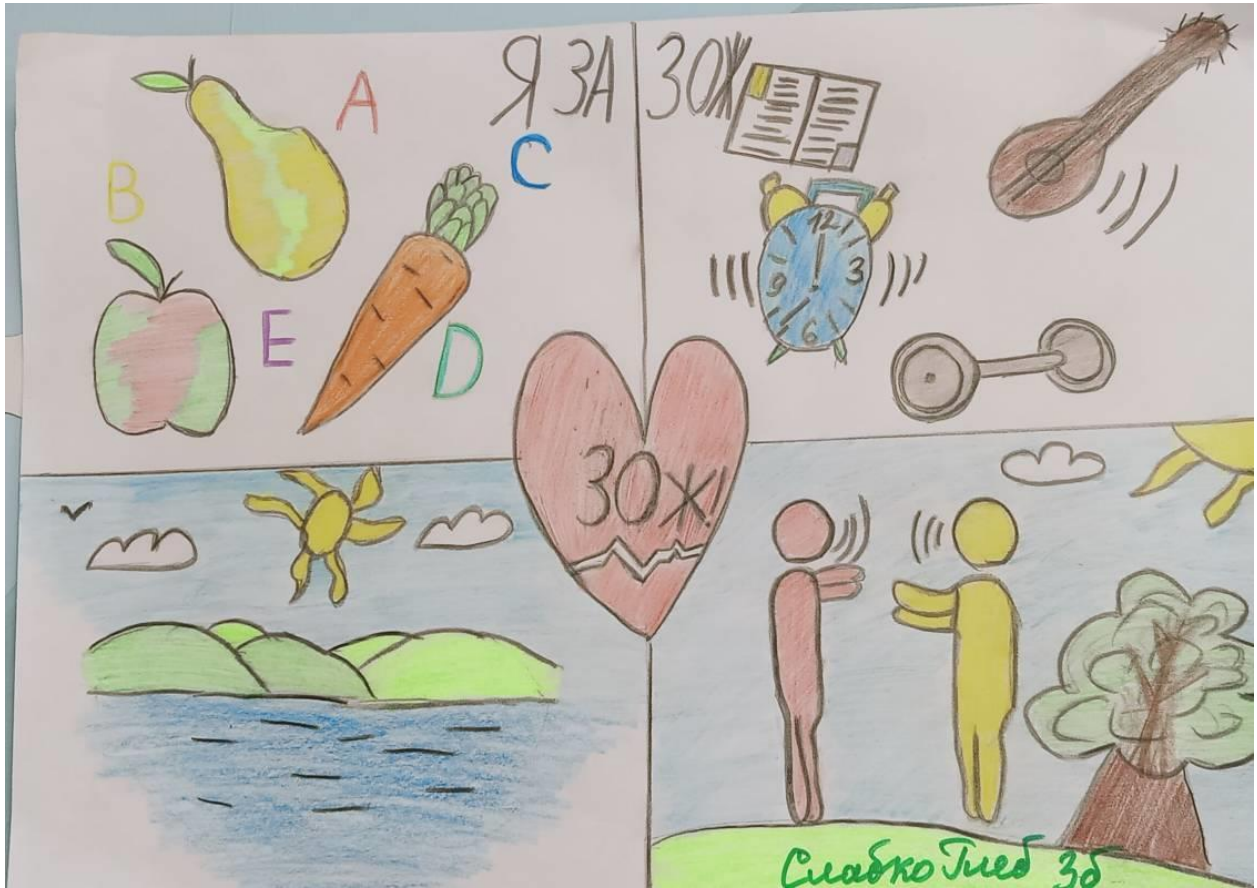
### КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Конечно, мы не раз слышали, что здоровье – это самое большое богатство каждого человека. От того, как мы заботимся о своем здоровье, зависит, хватит ли нам сил исполнить свои самые заветные мечты. Другими словами, сможем ли мы прожить долгую, интересную и счастливую жизнь.

Здоровый образ жизни – это доступный абсолютно каждому способ сохранения здоровья. Его элементы – здоровое питание, физическая активность, гигиена и закаливание, полезный труд, интересный отдых, общение с родными и друзьями, отказ от вредных привычек. Самым первым составляющим является здоровое питание, т.е. то, что мы едим, пьем влияет в итоге на наше здоровье сейчас и в будущем.

В нашей школе прошел конкурс рисунков «Мы за ЗОЖ!»





Будь крепким!

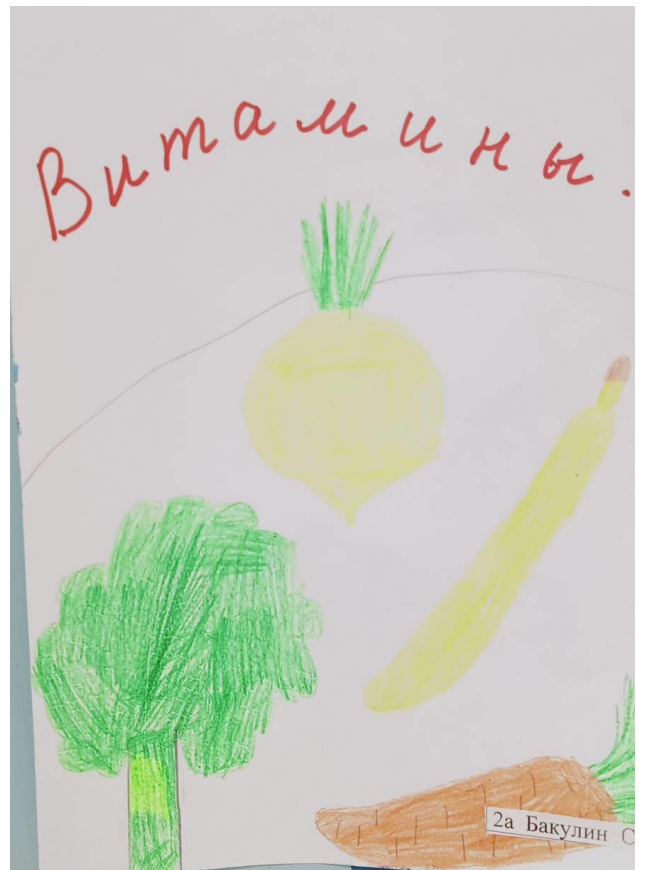
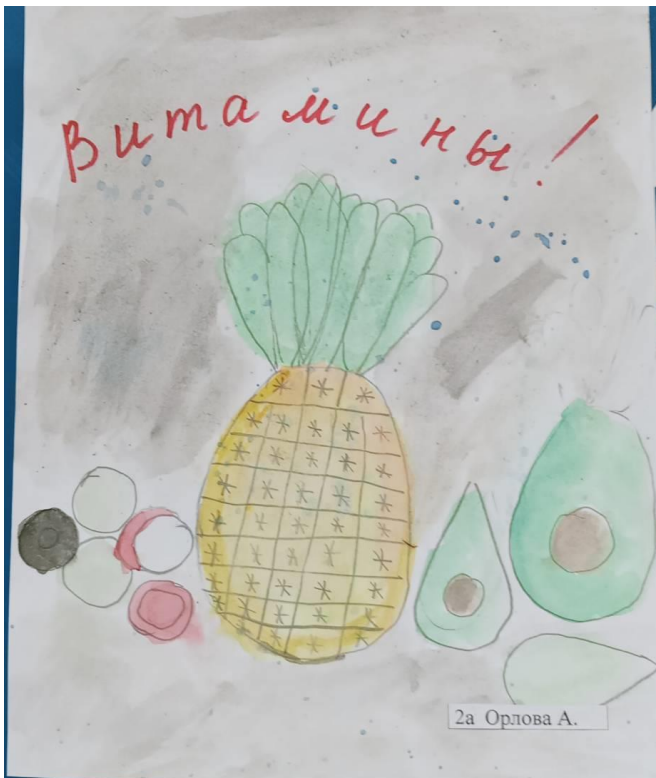


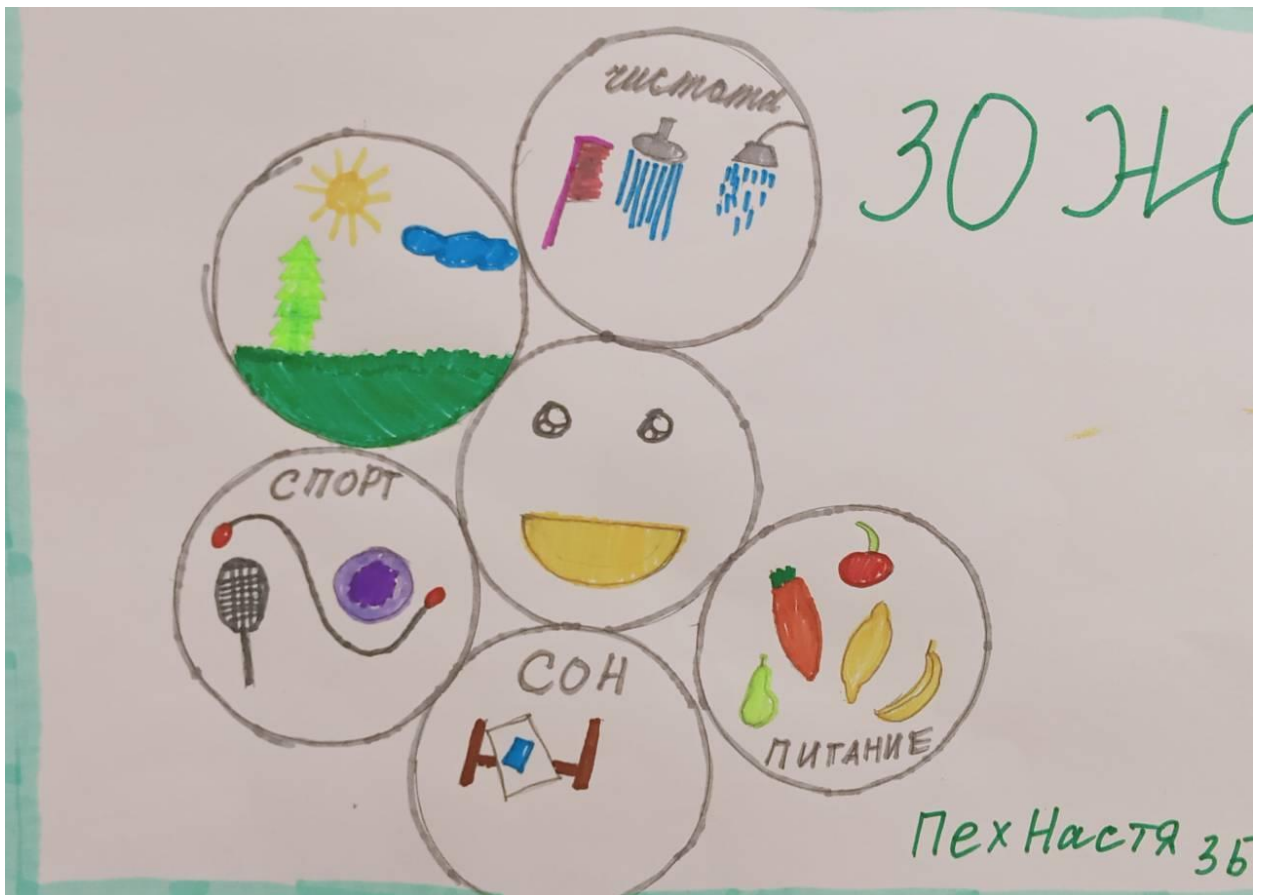
Решетникова  
Мелникова 3б

Фрукты и овощи  
это ЗОЖ



Зайков  
Никита 3б







# ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

