



Привет, меня зовут Петя Лентяев!

Пока я пропускал завтрак, ел много сладостей и вредной еды, я был невнимательным на уроках, а на тренировках быстро уставал.

И мне это совсем не понравилось!

Поэтому я решил всегда придерживаться правильного питания. Делай как я, чтобы быть активным, здоровым и хорошо учиться!

Правило №1



Мою руки с мылом
перед едой

Правило №2



Ем только
свежие продукты

Правило №3



Тщательно мою овощи,
фрукты и ягоды перед едой

Правило №4



Пью чистую воду,
а не сладкие напитки

Правило №5



Не пользуюсь
гаджетами во время еды