

Доведите до сведения детей советы Пилюлькина.

Советы Доктора Айболита.

- При простуде надо пить чай с малиной.
- От насморка полезен свекольный сок.
- При кашле пьют настой редьки на меду.
- От головной боли помогает избавиться капустный лист.
- Не заболеть гриппом помогают лук и чеснок.





► **Советы доктора Пилюлькина**
Правила правильного питания

1. Пища должна быть разнообразной.
2. Ешьте полезную пищу.
3. В еде знайте меру.
4. Тщательно пережёвывайте пищу.
5. Перед едой мойте руки.
6. Питайтесь регулярно, не реже трёх раз в день.

Советы от доктора

Соблюдай режим питания

- **Сладкие газированные напитки вредны для здоровья**
- **Помни - сладостей тысячи, а здоровье одно!**
- **Воздерживайтесь от жирной пищи**
- **Овощи и фрукты – полезные продукты**

