

# Здоровое питание - основа процветания!

Вы не пейте кока-колу,  
Не полезная она,  
Лучше съешьте вы капусту  
Поделюсь ей с вами я.



Вы не пейте газировку,  
Ведь она вам вред несёт,  
А попейте лучше квас —  
Он вкусней во много раз!



Ешьте овощи и фрукты —  
Они полезные продукты!  
Конфеты, пряники, печенье  
Портят зубкам настроение.



Кушай овощи, дружок,  
Будешь ты здоровым!  
Ешь морковь и чеснок,  
К жизни будь готовым!



Я сегодня рано встала,  
И морковь я достала.  
Можно скушать  
бутерброд  
Только заболит живот.



Надя ела кириешки  
и солёные орешки,  
заболел у ней живот  
лучше б съела кашу.  
Вот!



Каждый день с  
утра пораньше  
Ешь банан и  
апельсин,  
Чтоб на личике  
пригожем  
Вовсе не было  
морицин.



Дорости нам до небес  
Поможет каша  
«Геркулес»,  
А улучшить зрение —  
Черничное варенье.

Чтобы хворь вас не  
застала,  
В зимний утренний  
денек  
В пищу, вы  
употребляйте:  
Лук зеленый и чеснок.



