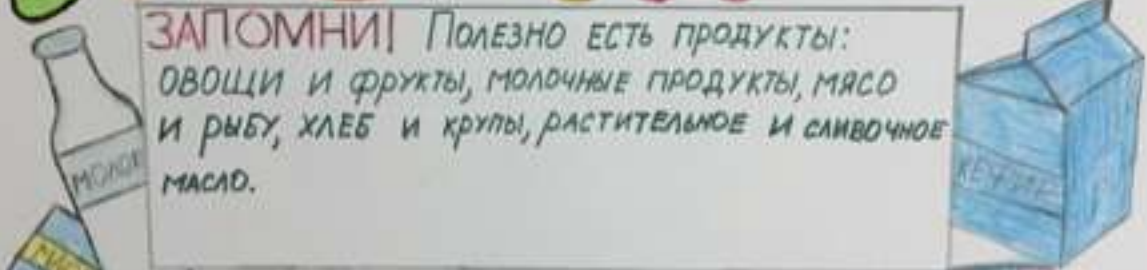


# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



ЗАПОМНИ! Полезно есть продукты:  
ОВОЩИ и ФРУКТЫ, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, МЯСО  
и РЫБУ, ХЛЕБ и КРУПЫ, РАСТИТЕЛЬНОЕ и СЛИВОЧНОЕ  
МАСЛО.



ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



**ЗДОРОВЬЕ  
ПИТАНИЕ -  
ОСНОВА**

**ПРОЦВЕТАНИЯ**

Сладкий  
Лист, Сладкий  
и Ванильный

Жирный, Хлебный  
Вкус

Сладкий  
Здоровый

Сладкий  
и Сладкий  
Розовый

Сладкий  
Крутой  
Вкус и  
Космос

Сладкий  
Хлебный  
Сладкий  
Космос



**ОВСЯНАЯ  
КАША  
С СХОДРУМАМИ**

1 порция - 1 порция

**Ингредиенты:**

- Овсянка - 20 г
- Сахар - 1 чайная ложка
- Мед - 1 чайная ложка
- Яблоко - 1 шт
- Банан - 1 шт
- Молоко - 1 стакан
- Масло - 20 г



### МЛИНСКОЕ КОШЕ

Млинское коше - это традиционный белорусский десерт. Он готовится из пшеничной муки, яиц, сахара и сметаны. Вкусно и полезно!

Млинское коше - это традиционный белорусский десерт. Он готовится из пшеничной муки, яиц, сахара и сметаны. Вкусно и полезно!



20

# ПРАВИЛЬНО ПИТАЕМСЯ - РАСТЁМ И РАЗВИВАЕМСЯ

## ОВОЩИ И ФРУКТЫ - ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ!

### МЛИНСКОЕ КОШЕ С КИСЛОТ

Млинское коше с кислотами - это традиционный белорусский десерт. Он готовится из пшеничной муки, яиц, сахара и сметаны. Вкусно и полезно!



20



Рыс-завый дрэмк

### ВЕРЖЕВКА «САНАЧКА»

Вержевка «Саначка» - это традиционный белорусский десерт. Он готовится из пшеничной муки, яиц, сахара и сметаны. Вкусно и полезно!



25



25

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ





Handwritten letters in various colors and styles: W, T, A, M, U, K, H, A, Q, C, P, H, A.

