

Что полезно есть?

ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ.

ЕШЬ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ — КАШИ И СУПЫ,
МЯСО И РЫБУ, ОВОЩИ И ФРУКТЫ, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ.

ПЕЙ ДОСТАТОЧНО ЖИДКОСТИ — ВОДУ (КИПЯЧЕНУЮ!),
МОЛОКО, КЕФИР, СОКИ, ЧАЙ, КАКАО С МОЛОКОМ.

НЕ ЕШЬ МНОГО СЛАДКИХ, СОЛЕННЫХ,
ЖАРЕННЫХ ПРОДУКТОВ.

