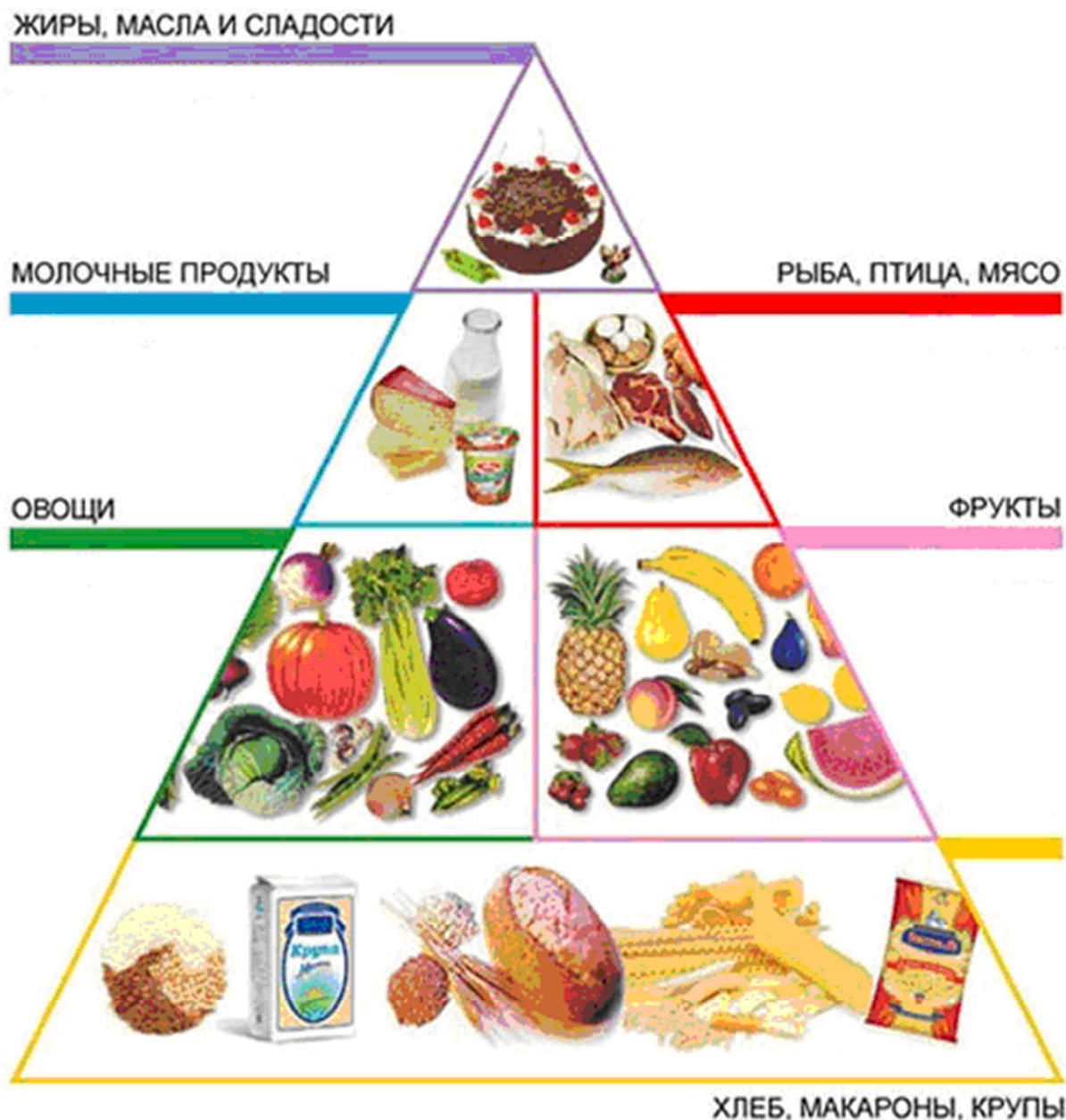


# Полезные советы



- ✚ Нужно есть больше овощей, фруктов, пить соки.
- ✚ Питаться следует разнообразными продуктами, выбирать те, в которых содержится много витаминов.
- ✚ Питаться необходимо регулярно.
- ✚ Считается, что съеденный завтрак перед школой – половина успеха в учебе!
- ✚ Не забывайте про полдник и второй завтрак – будете бодры и веселы.
- ✚ У желудка тоже есть «часы», поэтому питаться лучше в одно и то же время!