



Привет, меня зовут Петя Лентяев!

**Пока я пропускал завтрак, ел много сладостей и вредной еды,
я был невнимательным на уроках, а на тренировках быстро уставал.**

И мне это совсем не понравилось!

**Поэтому я решил всегда придерживаться правильного питания.
Делай как я, чтобы быть активным, здоровым и хорошо учиться!**

Правило №1



**Мою руки с мылом
перед едой**

Правило №2



**Ем только
свежие продукты**

Правило №3



**Тщательно мою овощи,
фрукты и ягоды перед едой**

Правило №4



**Пью чистую воду,
а не сладкие напитки**

Правило №5



**Не пользуюсь
гаджетами во время еды**