

## Мудрые изречения о питании

«В еде не будь до всякой пищи падох,  
Знай точно время, место и порядок.  
Спокойно, не спеша, без суеты  
В день раз иль два питаться должен ты.  
В дни жаркие, считаю, будьте мудрым,  
Горячей пищей насыщайтесь утром.  
Питайся, если голод ощутил,  
Еда нужна для поддержанья сил.  
Зубами пищу измельчай всегда,  
Полезней будет, впрок пойдет еда.  
В компании приятной честь по чести  
Есть следует в уютном чистом месте.  
Тому на пользу мой совет пойдет,  
Кто ест и пьет достойно в свой черед»

Какова еда и питье - таково и житье. (Народная мудрость)  
Ешь правильно – лекарство не надобно! (Народная мудрость)

## Советы доктора:

1. Воздерживайтесь от жирной пищи.
2. Остерегайтесь очень острого и соленого.
3. Сладостей тысячи, а здоровье одно.
4. Овощи и фрукты – полезные продукты.

