



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



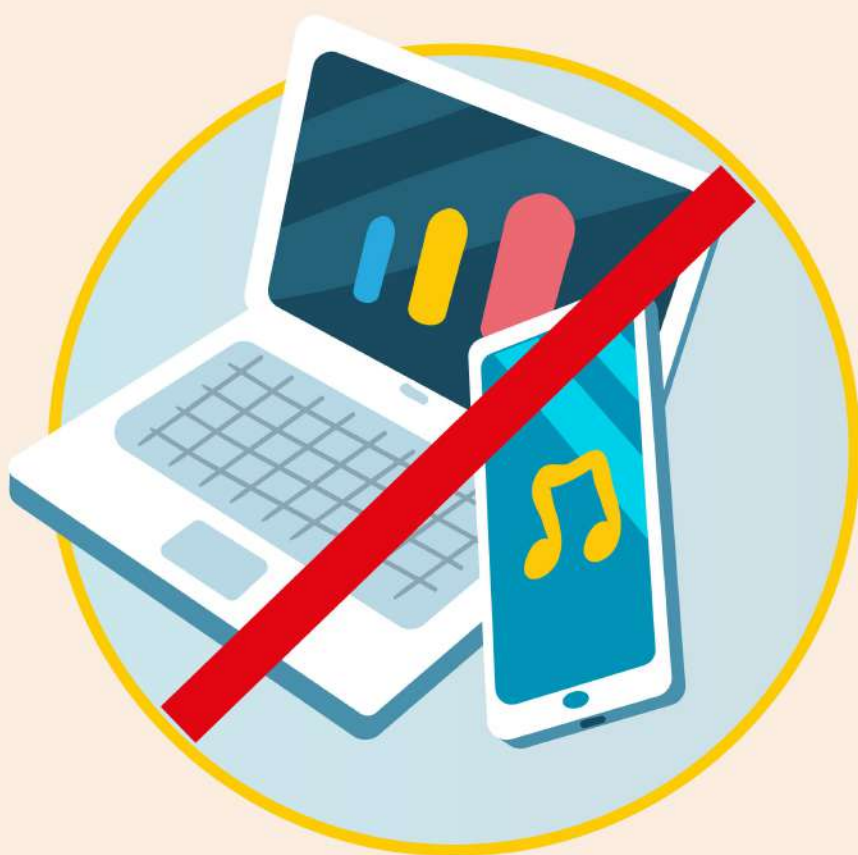
**Тщательно мою овощи,
фрукты и ягоды перед едой**

Правило №4



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

Правило №5



**Не пользуюсь
гаджетами во время еды**