

Шойхметова Василина. 5 класс  
Пятая перемена.

Здоровое питание - залог здоровья.  
Мы живём не для  
того, чтобы есть, а для  
того, чтобы жить.

Сократ.

Правильное питание продлевает жизнь.  
Если употреблять пищу в меру, то  
минимизирует бюджет кренче. Питаться  
нужно три раза в день - завтрак,  
обед и ужин. Вечером перекусы не  
нужны. Перед ужином полдник: какой-  
нибудь фрукт. Пропустили ужин,  
на завтрак, нужно обязательно есть  
кашу.

Необходимо принимать пищу в строго  
определённое время. В нашей школе  
каждый класс питается по расписанию.  
В нашей столовой лучший повар -  
Людмила Семёновна. Она всегда готовит

вкусный и сытный обед. Всегда добрая и улыбчивая. Она настоящий мастер своего дела.

Наш обед состоит из первого, второго, третьего блюда. А ещё обязательно фрукты и десерт. Все блюда разнообразные. Например, но первое может быть борщ, щи, уха, свекольник, суп с клёцками и другие. На второе - котлеты, тефтели, окорочка с различными гарнирами.

Ещё я забыла рассказать, что каждый день наши повара готовят вкусные и полезные салаты. Таким образом взрослые приучают нас с детства правильно и полезно питаться.

Хочу обратиться ко всем: питайтесь правильно. Всегда правильное питание - залог здоровья!