



**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**