

Я решаю есть больше I choose to change! фруктов и овощей

Вот, что я выбираю:

- Каждый день за обедом съедать один фрукт.
- Каждый день половину моей тарелки наполнять фруктами или овощами.
- На обед есть салат.
- Когда мне хочется чипсов, я могу съесть яблочные ломтики, маленькие морковки, стебли сельдерея или горошек.
- Сделать на десерт фруктовый коктейль с нежирным молоком или нежирным простым йогуртом.



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

Я решаю есть больше I choose to change! фруктов и овощей

Вот, что я выбираю:

- Каждый день за обедом съедать один фрукт.
- Каждый день половину моей тарелки наполнять фруктами или овощами.
- На обед есть салат.
- Когда мне хочется чипсов, я могу съесть яблочные ломтики, маленькие морковки, стебли сельдерея или горошек.
- Сделать на десерт фруктовый коктейль с нежирным молоком или нежирным простым йогуртом.



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

Я решаю есть больше I choose to change! фруктов и овощей

Вот, что я выбираю:

- Каждый день за обедом съедать один фрукт.
- Каждый день половину моей тарелки наполнять фруктами или овощами.
- На обед есть салат.
- Когда мне хочется чипсов, я могу съесть яблочные ломтики, маленькие морковки, стебли сельдерея или горошек.
- Сделать на десерт фруктовый коктейль с нежирным молоком или нежирным простым йогуртом.



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

Я решаю есть больше I choose to change! фруктов и овощей

Вот, что я выбираю:

- Каждый день за обедом съедать один фрукт.
- Каждый день половину моей тарелки наполнять фруктами или овощами.
- На обед есть салат.
- Когда мне хочется чипсов, я могу съесть яблочные ломтики, маленькие морковки, стебли сельдерея или горошек.
- Сделать на десерт фруктовый коктейль с нежирным молоком или нежирным простым йогуртом.



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.