**Здоровое питание: правильно составляем режим**

1. *На ужин кефир нужен.*
2. *Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу.*
3. *Натощак и песня не поётся.*
4. *Укладываясь спать с пустым желудком, проснёшься бодрым.*
5. *Ужин не нужен — был бы обед дружен.*
6. *Сел да поел, так и ужин не нужен.*
7. *Укоротить ужин – удлинить жизнь.*
8. *Поужинавши – подушка под головой вертится.*
9. *Полному желудку кошмары снятся.*
10. *Всякому нужен и обед, и ужин.*