

*Если бы мы могли дать  
каждому человеку  
правильное количество  
пищи и физических  
упражнений, ни  
слишком мало, ни  
слишком много, мы бы  
нашли самый  
безопасный путь к  
здоровью.*



**«Пища, которую вы едите, может  
быть самой сильной формой  
лекарства или самой медленной  
формой яда»**

Энн Вигмор

Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Любино-Малоросская средняя  
общеобразовательная школа»  
Любинского муниципального района  
Омской области

Адрес: Омская область, Любинский рай-  
он, село Любино-Малороссы, улица  
Школьная 1А

Телефон: 8 (38175) 2-55-17

**Что надо знать о  
правильном  
питании:  
инструкция для  
начинающих**



Любино-Малороссы, 2023 год