

Министерство
здравоохранения
Республики Беларусь

Здоровое питание - путь к отличным знаниям

* Помни, что твоя
пища должна быть
разнообразной, включать
мясные, рыбные и
молочные продукты, хлеб
и крупы, овощи и фрукты;
* Во время еды
старайся не
разговаривать и не читать;



* Не торопиться, есть
небольшими кусочками,
тщательно пережёвывать
пищу;
* Помни, что
кондитерские изделия –
это вкусно, но не полезно.
Ешь сладости не чаще
раза в день;
* Помни, что твоему
организму необходима
жидкость, и лучшее
средство утоления жажды
– кипячёная или
бутилированная вода.



$2 \times 1 = 2$	$3 \times 1 = 3$
$2 \times 2 = 4$	$3 \times 2 = 6$
$2 \times 3 = 6$	$3 \times 3 = 9$
$2 \times 4 = 8$	$3 \times 4 = 12$
$2 \times 5 = 10$	$3 \times 5 = 15$
$2 \times 6 = 12$	$3 \times 6 = 18$
$2 \times 7 = 14$	$3 \times 7 = 21$
$2 \times 8 = 16$	$3 \times 8 = 24$
$2 \times 9 = 18$	$3 \times 9 = 27$
$2 \times 10 = 20$	$3 \times 10 = 30$
$4 \times 1 = 4$	$5 \times 1 = 5$
$4 \times 2 = 8$	$5 \times 2 = 10$
$4 \times 3 = 12$	$5 \times 3 = 15$
$4 \times 4 = 16$	$5 \times 4 = 20$
$4 \times 5 = 20$	$5 \times 5 = 25$
$4 \times 6 = 24$	$5 \times 6 = 30$
$4 \times 7 = 28$	$5 \times 7 = 35$
$4 \times 8 = 32$	$5 \times 8 = 40$
$4 \times 9 = 36$	$5 \times 9 = 45$
$4 \times 10 = 40$	$5 \times 10 = 50$
$6 \times 1 = 6$	$7 \times 1 = 7$
$6 \times 2 = 12$	$7 \times 2 = 14$
$6 \times 3 = 18$	$7 \times 3 = 21$
$6 \times 4 = 24$	$7 \times 4 = 28$
$6 \times 5 = 30$	$7 \times 5 = 35$
$6 \times 6 = 36$	$7 \times 6 = 42$
$6 \times 7 = 42$	$7 \times 7 = 49$
$6 \times 8 = 48$	$7 \times 8 = 56$
$6 \times 9 = 54$	$7 \times 9 = 63$
$6 \times 10 = 60$	$7 \times 10 = 70$
$8 \times 1 = 8$	$9 \times 1 = 9$
$8 \times 2 = 16$	$9 \times 2 = 18$
$8 \times 3 = 24$	$9 \times 3 = 27$
$8 \times 4 = 32$	$9 \times 4 = 36$
$8 \times 5 = 40$	$9 \times 5 = 45$
$8 \times 6 = 48$	$9 \times 6 = 54$
$8 \times 7 = 56$	$9 \times 7 = 63$
$8 \times 8 = 64$	$9 \times 8 = 72$
$8 \times 9 = 72$	$9 \times 9 = 81$
$8 \times 10 = 80$	$9 \times 10 = 90$