**Семья** – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. Наша семья состоит из 4 человек: папа- Василий Валерьевич, мама Татьяна Евгеньевна, старший брат - Данила, и я - Егор. Я увлекаюсь футболом, брат - шахматами. В народе говорят: **«Здоровье – это здорово!»**. Об этой простой и мудрой истине мы помним всегда. Основа здорового образа жизни, как считает наша мама, это рациональное питание. Пища, которую готовит мама, как разнообразна, так и полноценна, обязательно- с присутствием овощей и зелени. «Зелень на столе - здоровье на сто лет» - девиз нашей семьи. У нас имеется свой огород, где мы всей семьёй трудимся и выращиваем овощи и большое количество зелени. Потому что именно в зелени, кроме огромного количества витаминов, содержатся элементы, которые вы не найдете даже в самых целебных овощах и которые так необходимы нашему растущему организму. Поэтому мамина пища не только вкусна, но и полезна.