◀ לפניכם טקסט שאינו מעוצב במבנה חיצוני נכון.

הַעתיקו אותו בצורה טובה יותר.

שימו לב ל: כותרת, מחַבר/ת, גוף הטקסט, מקור, חלוקה לפסקאות.

הוסיפו אלמנטים גרפיים מתאימים.

תזונה בתבונה מאת: ש. פדר. גיוון - יש לגוון עד כמה שאפשר את סוגי המזון. כידוע, יש קבוצות מזון שונות: פחמימות, חלבונים, שומנים, ירקות ופֵרות. לכל קבוצה ולכל מזון יש ערך תזונתי אחר, לכן חשוב מאוד לאכול מכל הסוגים. שתייה - יש להרבות בשתייה. המים מהווים 55% מגופנו, והם ממלאים בו תפקידים רבים, לכן חשוב מאוד להשלים באופן קבוע את המים שהגוף מאבד. מלח - יש להמעיט בתוספת מלח. כמות המלח המומלצת ביום היא כפית בערך. סוכר - גם בו יש להמעיט. עודף סוכר עלול לגרום מחלות שונות, להשמנה ולעששת השיניים. לסיכום, נודה לריבון העולמים על התזונה ועל התבונה. שנצליח להגיע לתזונה נבונה לשם שמים. (מתוך "מרווה לצמא")