Мы едим, чтобы:

1) жить, 2) расти,
3) оставаться здоровыми,
4) получать энергию
для работы и отдыха.

Для обеспечения полноценного питания ешьте каждый день разнообразную пищу, включая:

- **фрукты**
- **овощи**
- **хлеб из муки грубого помола**
- **молоко, сыр, йогурт**
- **мясо, птицу, рыбу, яйца**
- **витамины**

Линия сгиба

Ответы:

1.Огурцы 2. Гранат 3. Чеснок. 4. Свекла
5. Морковь 6. Картофель 7. Сливы
8. Яблоко 9. Груша 10. Грейпфрут
11. Мандарин 12. Фасоль
13. Капуста

Ребята, мера всем нужна в еде,
Чтоб не случиться нежданной беде,
Нужно питаться в назначенный час,
В день понемногу, но несколько раз.
Этот закон соблюдайте всегда,
И станет полезною ваша еда!

Запомните, дети, простой совет:
Здоровье одно,
а второго-то – нет!

Линия сгиба

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА СВОЕ ПИТАНИЕ

Мудрое слово о здоровом питании

Лучше терпеть голод,

Укороти ужин -

Чем больше пожуешь,

Коль ешь понемногу,

Каковы еда и питьё,

Ешь больше рыбки,

Гречневая каша -

Всходы крепнут от воды,

Щи да каша -

Умеренный в еде

Хорошего понемногу,

В е д е

Соедини начало и конец пословицы

будут ножки прытки.

аппетит всегда будет.

сладкого не досыта.

всегда здоров.

чем есть вредную пищу.

таково и житьё.

ребенок здоровеет от молока.

пища наша.

тем дольше проживешь.

матушка наша.

это удлинит жизнь.

з н а й

Овощи и фрукты – полезные продукты

Отгадай загадки!

1. Телятки гладки, привязаны к грядке
2. Маленькая печка с красными угольками
3. Маленький и горький, луку брат
4. Над землей трава, под землей бордовая голова.
5. За кудрявый хохолок лису из норки поволок
6. Под землей птица гнездо свила, яиц нанесла
7. На сучках висят шары, посинели от жары
8. Само с кулачок, красный бочок, потрогаешь – гладко, откусишь – сладко
9. Этот фрукт на вкус хорош и на лампочку похож
10. Желтый шар слегка горчит, летом жажду утолит
11. Апельсина брат меньшой, потому как небольшой
12. В огороде хоть росла, знает ноты «соль» и «фа»
13.. Сто одёжек и все без застёжек

м е р у !