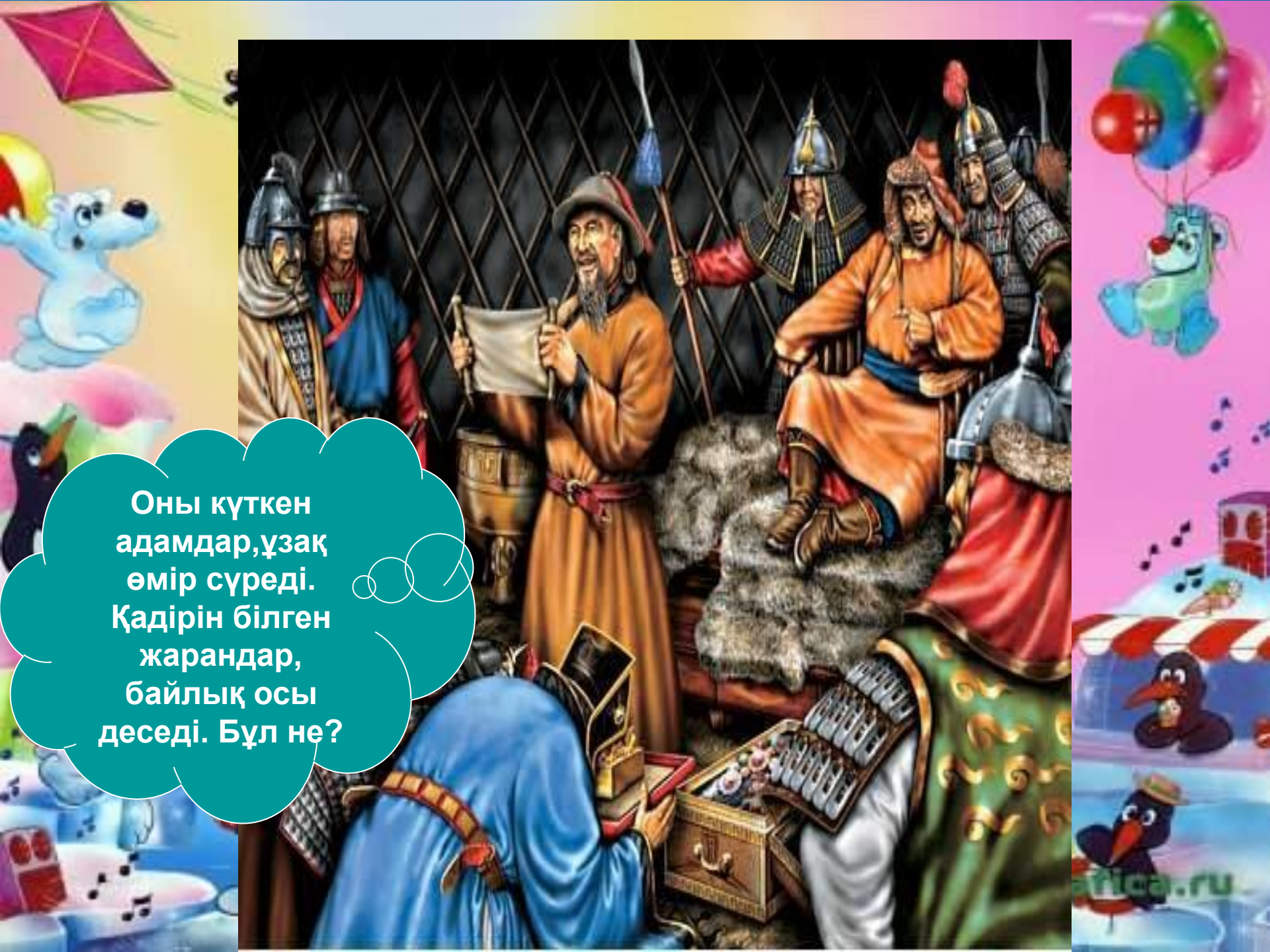




***Тиімді және үйлесімді  
тамақтану –  
денсаулық кепілі***



Оны күткен  
адамдар, ұзақ  
өмір сүреді.  
Қадірін білген  
жарандар,  
байлық осы  
деседі. Бұл не?

## **Нан туралы ақыл - кеңестер:**

- \* Дүкенге барғанда нанның сапасын қолыңызбен анықтамаңыз. Бұл тазалыққа жатпайды.**
- \* Нанды сатып алған кезде таза дорбаға салыңыз.**
- \* Дүкендегі көп байлықтың негізі - нан**
- \* Ас жүрген жерде – береке.**
- \* Дастархан дәмі – киелі.**



# Дастарқан басында сақталатын ырым-тұйымдар



**Жұмбақ:**  
**Алға жайып тұз дәмін**  
**Келтереді үй сәнін**  
**Ол халқымның ақ жаны**  
**Жақсы дәстүр маржаны**  
**Кең пейілді арайлы**  
**Осы жерден тарайды. Бұл не?**



Жауабы:

Дастархан



# Жеміс пен көкініс Дастарханның сәні





Жемістерді  
жұмайақ  
жесек не  
болады?







Не приймайте їжу во время химически-експериментів, а после их завершення тщательно мойте руки.

**Жемістерді жумай жеуге болмайды. Есте сақа!**

Қазіргі тойларда дастархан жаю














**Дұрыс  
тамақтанып  
спортпен  
шұғылданыңдар,  
достар!**