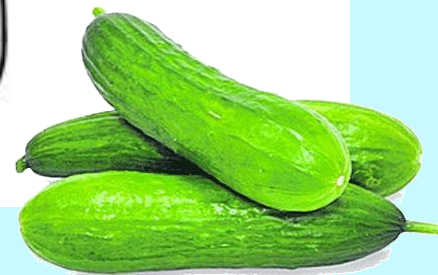


**Почему нужно есть много овощей и фруктов?
Почему нужно чистить зубы и мыть руки?**





ВОТ В ЧЁМ ИХ ОТЛИЧИЕ:

ОВОЩИ



Обычно
несладкие



В огороде

Фрукты



Обычно
сладкие



В саду



Если вы хотите хорошо
расти, хорошо видеть и
иметь крепкие зубы, вам
нужен я!



Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по разным пустякам, вам нужен я!





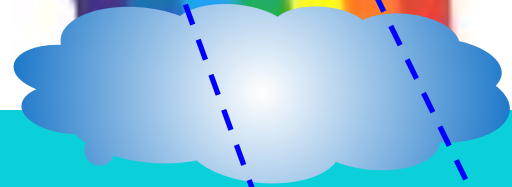
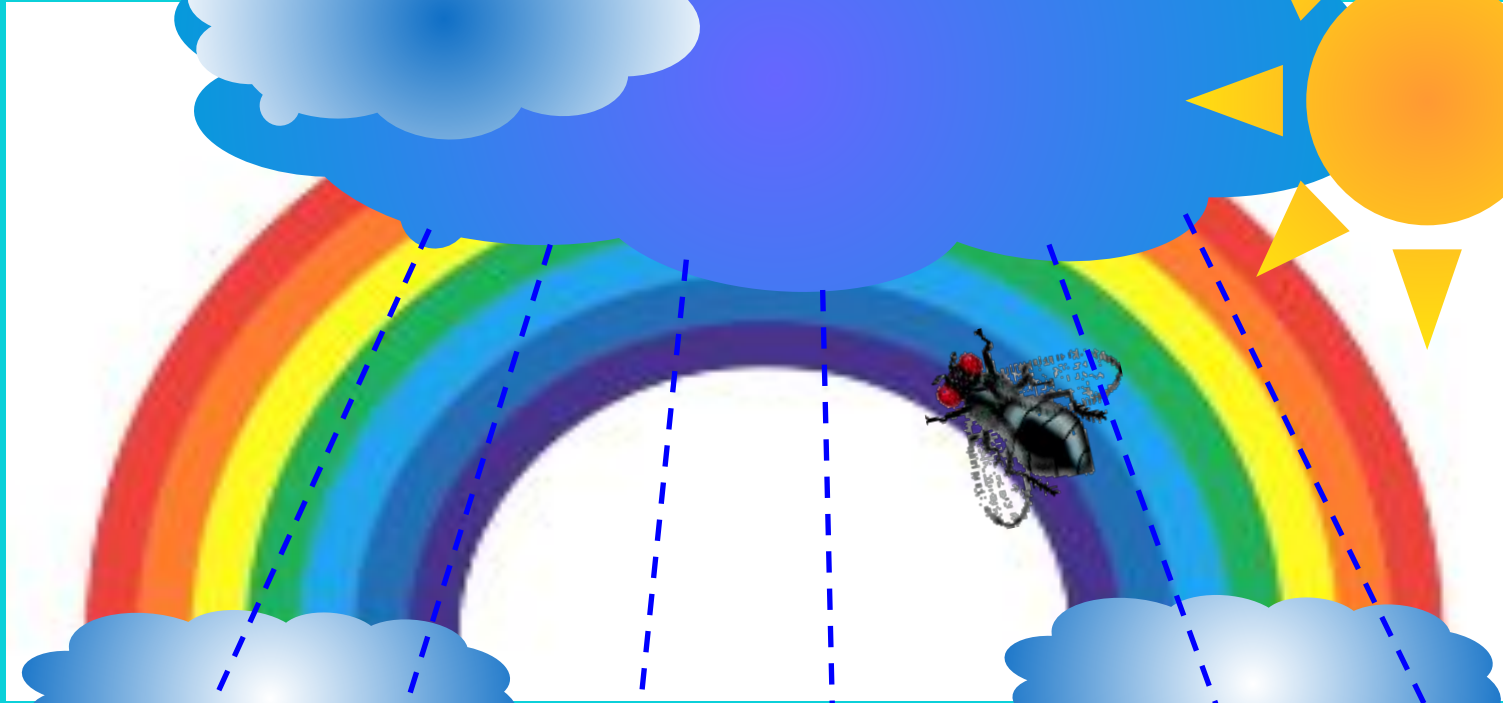
Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен я!

Витамины – это вещества, которые содержатся в овощах, фруктах; они полезны для организма человека.



**Овощей и фруктов
нужно есть как можно
больше, потому что в
них много витаминов и
других полезных
веществ. Без
витаминов человек
болеет!**





На зубах постоянно образуется налёт из микробов и остатков пищи. Частички пищи застревают между зубами. Поэтому обязательно надо чистить зубы.

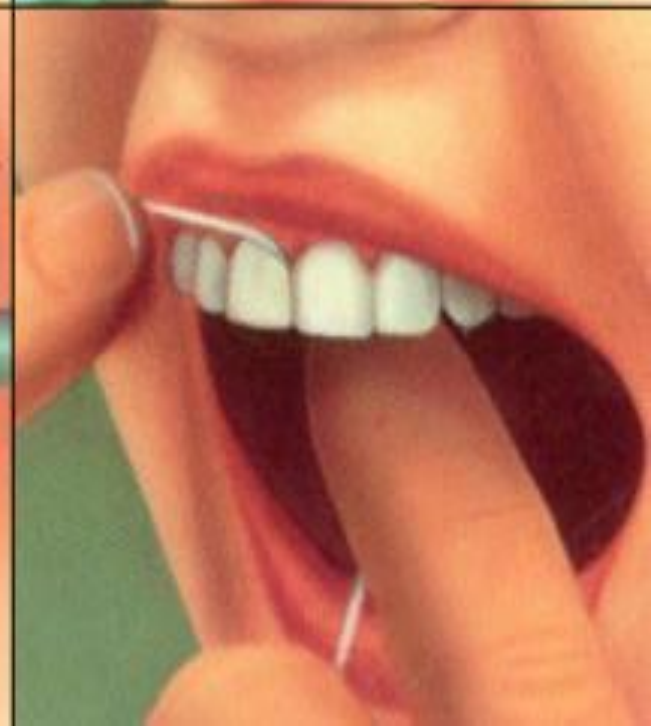
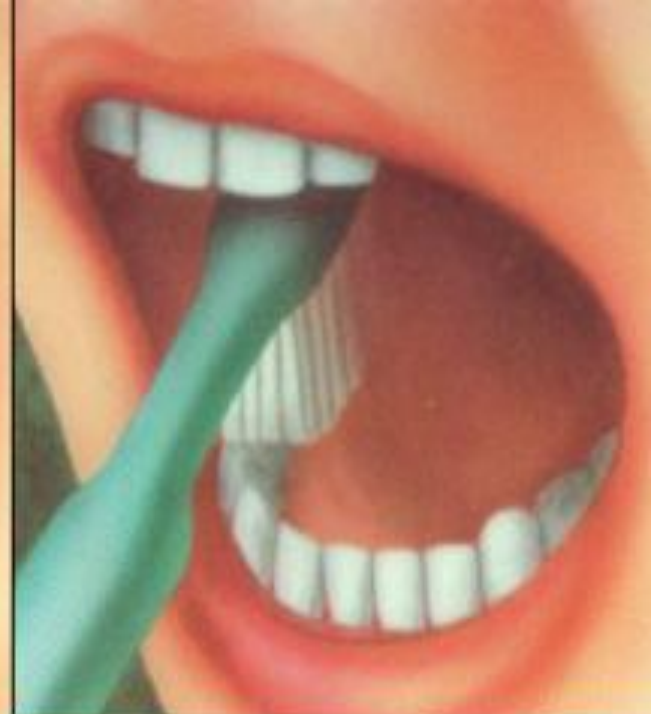
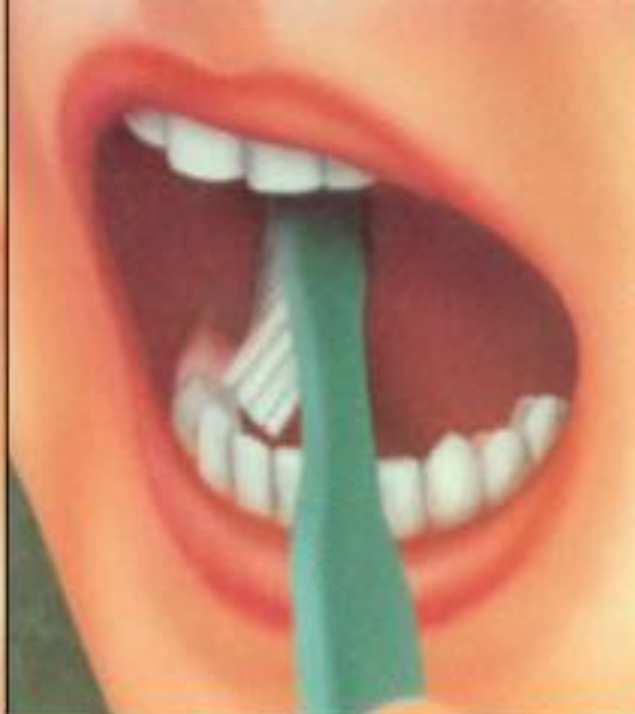




**Мы чистим, чистим зубы
И весело живем.**

**А тем, кто их не чистит,
Мы песенку поем:**

**— Эй, давай не зевай,
О зубах не забывай,
Снизу вверх, сверху вниз
Чистить зубы не ленись.**









**ЧИСТОТА – ЗАЛОГ
ЗДОРОВЬЯ**