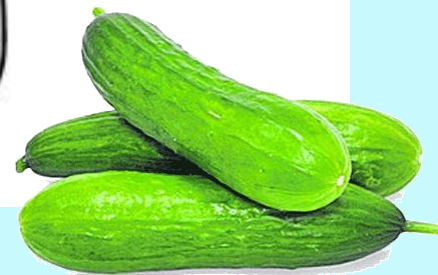


# Почему нужно есть много овощей и фруктов? Почему нужно чистить зубы и мыть руки?





ВОТ В ЧЁМ ИХ ОТЛИЧИЕ:

**ОВОЩИ**



Обычно  
несладкие



**В огороде**

**Фрукты**



Обычно  
сладкие



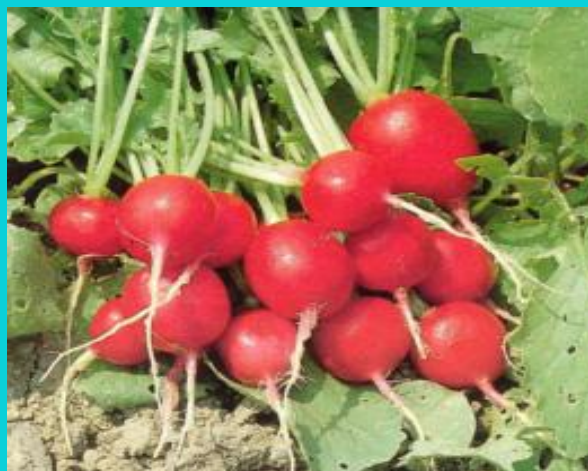
**В саду**



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!





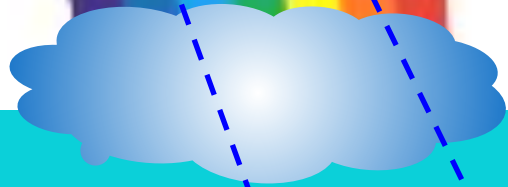
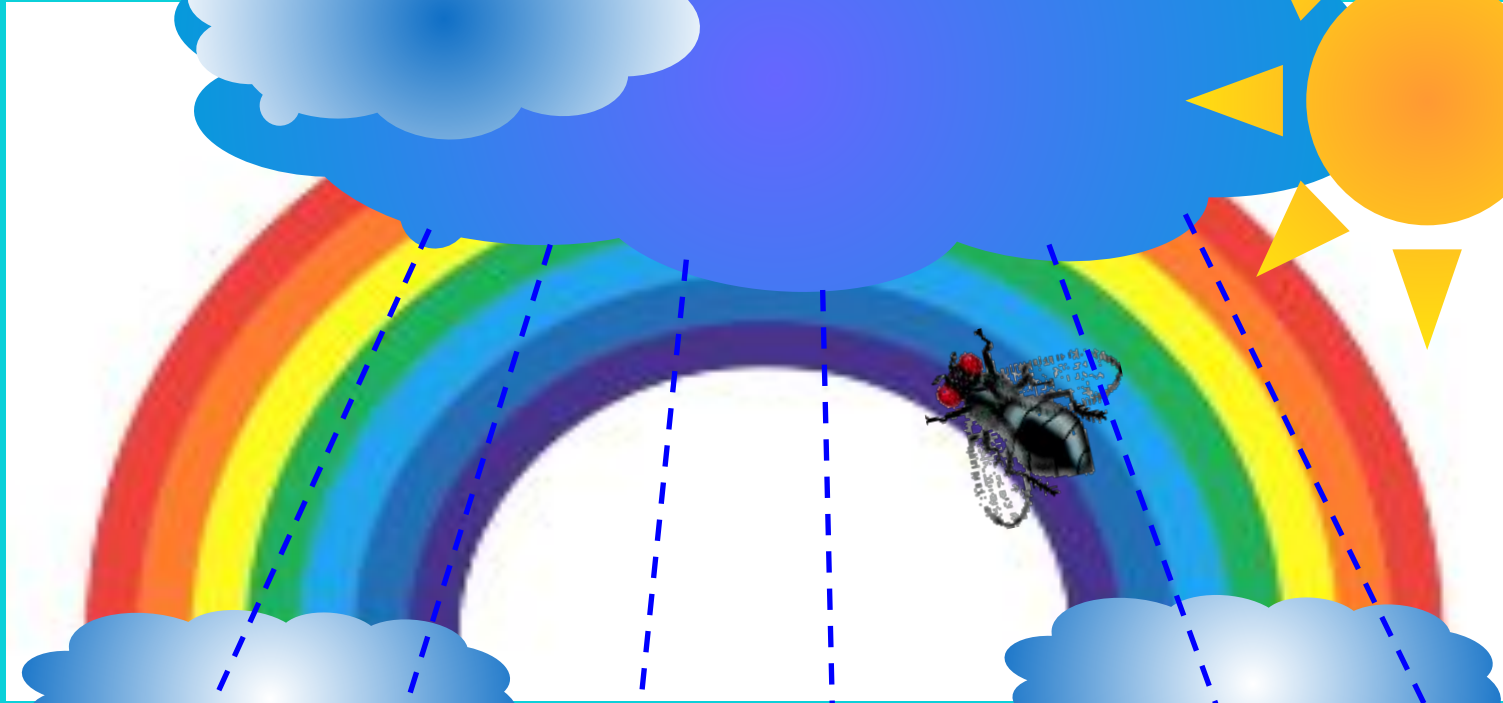
Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен я!

**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.**

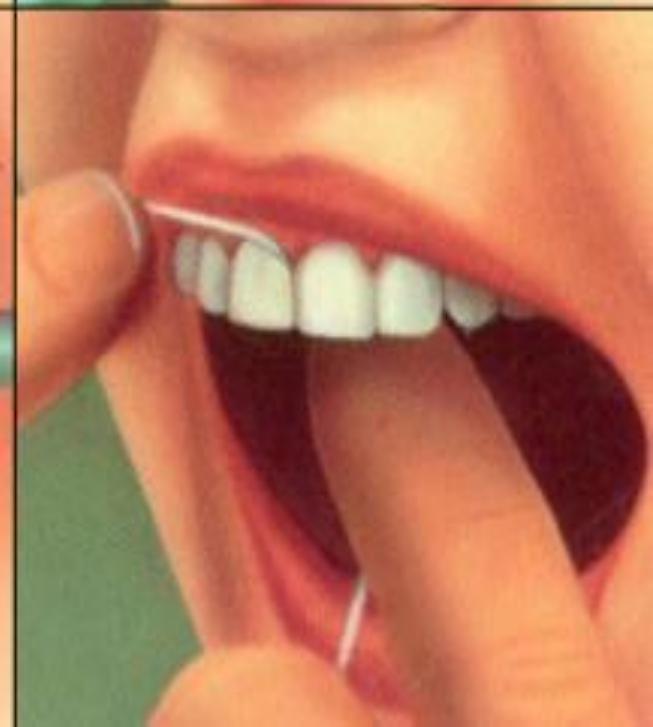
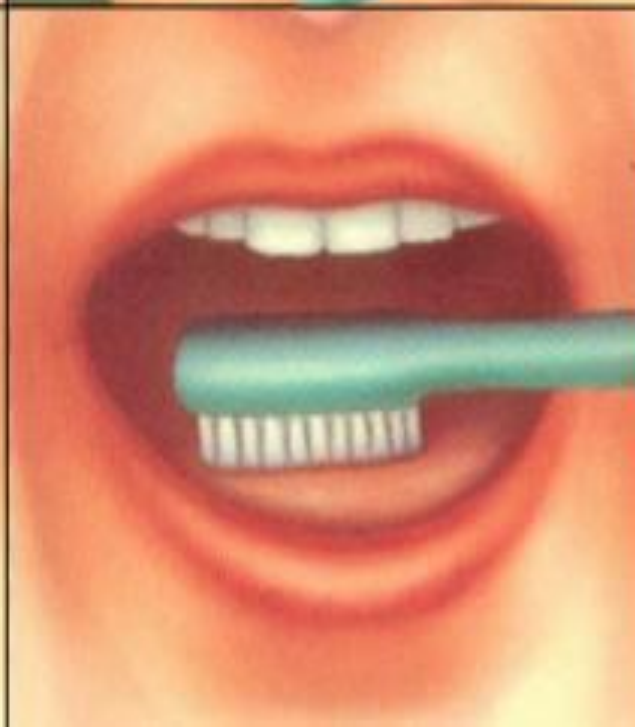
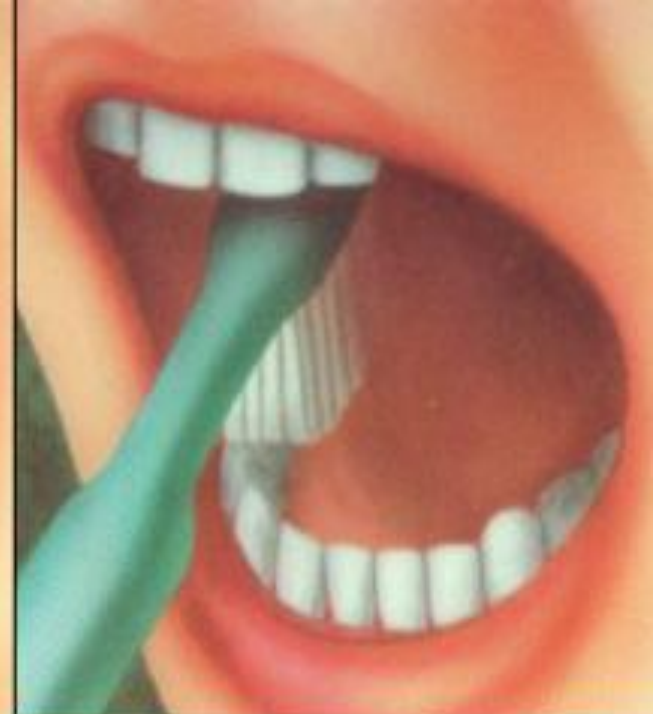
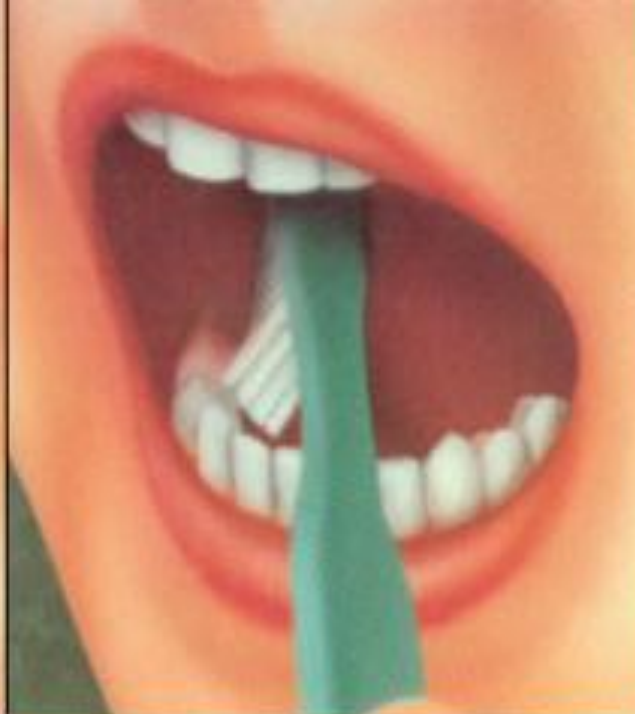




**Мы чистим, чистим зубы  
И весело живем.**

**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**