

# Уроки здоровья



Барабек  
Скушал сорок  
человек,  
И корову, и быка,  
И кривого мясника,  
И телегу, и дугу,  
И метлу, и кочергу,  
Скушал церковь,  
скушал дом,  
И кузницу с  
кузнецом,  
А потом и говорит:  
“У меня живот  
болит .“



К.И.

Чуковский

# Ты и здоровье

## Здоровая пища



Так завтракает Оля. Организм Оли получает слишком мало витаминов и много сладостей. А это вредно для здоровья.

Митя не хочет утром завтракать. Бутерброд и плюшку он съедает на перемене в школе. Отказываться от завтрака и питаться всухомятку тоже вредно.



Так завтракает Коля. Он каждый день ест кашу и творог. Коля завтракает правильно.





**ЯБЛОКО**



**КИВИ**

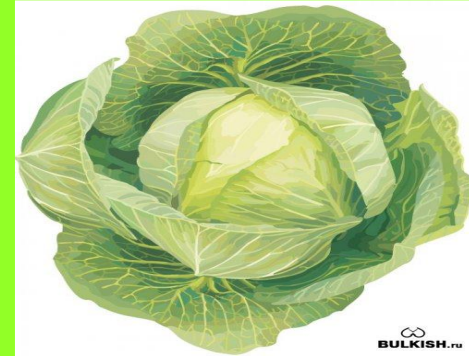


**Апельс**

**ПЕРЕЦ**



**КАПУСТ**



# *Физминутка*



## Советуем:

- не ешь много сладостей и сдобы;
- больше ешь овощей, фруктов, молочных продуктов;
- обязательно завтракай. Ешь на завтрак горячую пищу. А вот за ужином старайся не кушать много.



***Молодцы!***