

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

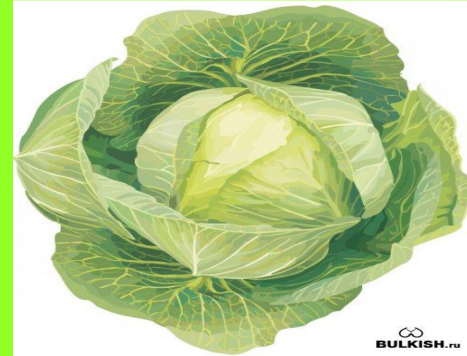


Апельс

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!