



**ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ —  
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**





- Нам даёт его корова,
- Чтобы были мы здоровы.
- Пьём его, с ним варим кашу
- И готовим простоквашу. (молоко)





- Он полезный, нежный, вкусный -
- Прибавляет аппетит.
- Тем, кто ест его на завтрак,
- Кальций зубки укрепит.
- С молока его готовят -
- Проявляя мастерство.
- Очень хочется, бывает,
- Есть в варениках его.
- Даже маленький щенок,
- Что хотел бы съесть?  
(Творог)

- Жидко, а не вода,
- Бело, а не снег.
- Начинается на «К»,
- Пьем продукт из молока (кефир)







- Маленькая Света
- На второе ест (котлету).



- По земле не ходит, на свет не глядит, а на обед, на ужин - все её зовут. (Рыба)



- Из крупы ее сварили,  
Посолили, подсластили.  
Эй, ну где же ложка наша?!  
Так вкусна на завтрак...  
(Каша)





- Отгадать легко и быстро:  
Мягкий, пышный и душистый.  
Он и черный, и белый,  
А бывает подгорелый.  
(Хлеб)







Груша, яблоко,  
банан,  
Ананас из жарких  
стран.  
Эти вкусные  
продукты  
Вместе все  
зовутся... (фрукты)

- 
- В зной, жару на огороде
  - Ждут полива, помощи
  - Огурцы и помидоры
  - И другие
  - (овощи).







День  
здорового  
питания

*Хлеб с отрубями  
и овощи с грядки  
Ешьте почаще –  
Всё будет в порядке!*



*Овощи, фрукты  
ешьте всегда,  
- не будешь болеть  
никогда!*

