



**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!*

