

Сабақтың тақырыбы:

# Ас ішу тәртібі.



1. Тамақты шектен тыс ішуге  
болмайды.



2. Асты асықпай, әбден шайнап жұту керек.





3. Тамақ ішіп отырып, кітап оқуға, теледидар көруге болмайды.



# 4. Әр түрлі тамақта адам денесіне қажетті дәрумендер болады.



5. Әсіресе қазақтың ұлттық сусындары (қымыз, шұбат) адамға өте пайдалы.





6. Ұлттық тағамдарымызға:  
бауырсақ, қазы-қарта, жал-жая,  
қымыз-шұбат, құрт, тағы басқалар  
жатады.

