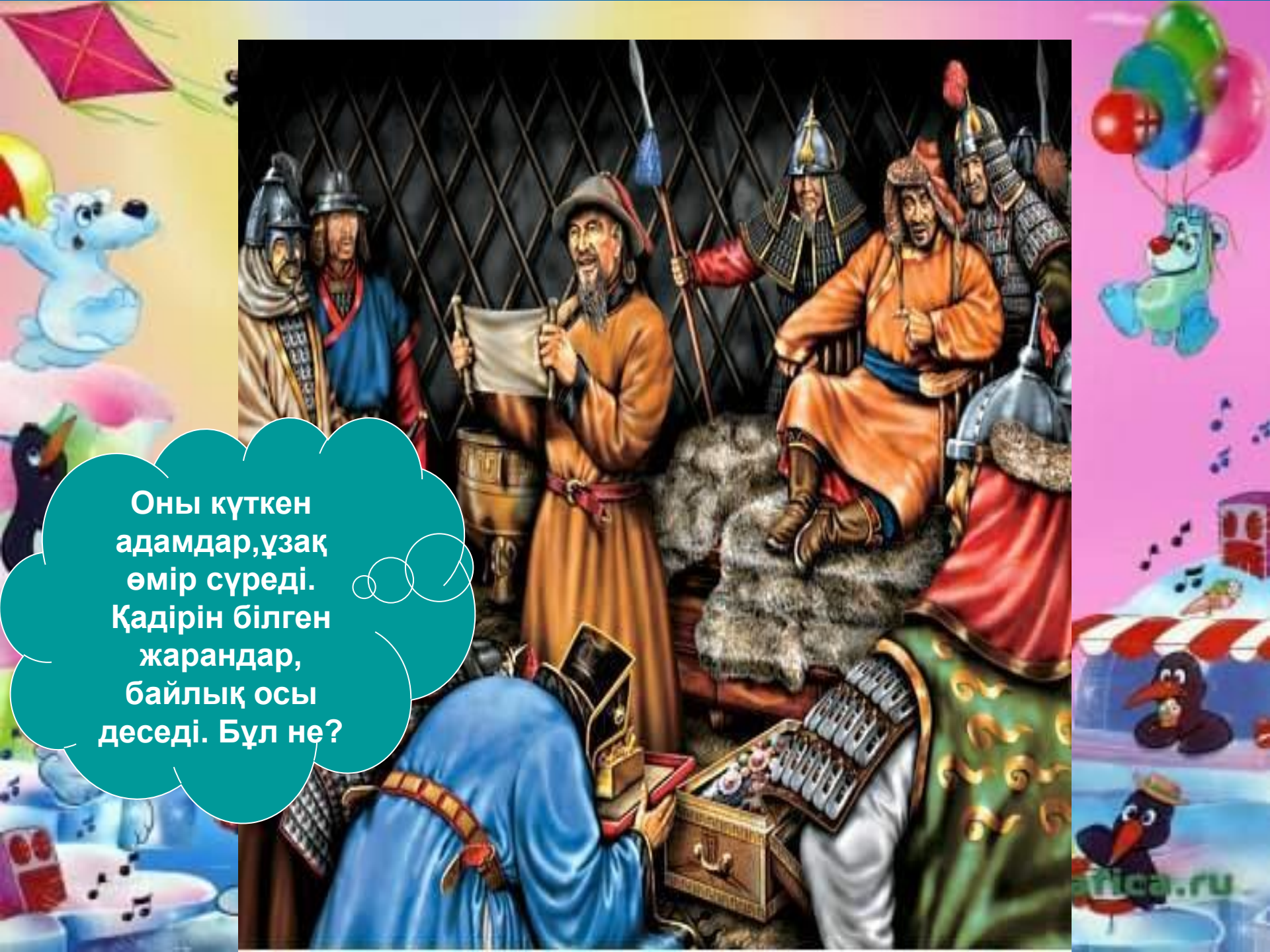




***Тиімді және үйлесімді
тамақтану –
денсаулық кепілі***





Оны күткен
адамдар, ұзақ
өмір сүреді.
Қадірін білген
жарандар,
байлық осы
деседі. Бұл не?

Нан туралы ақыл - кеңестер:

- * Дүкенге барғанда нанның сапасын қолыңызбен анықтамаңыз. Бұл тазалыққа жатпайды.**
- * Нанды сатып алған кезде таза дорбаға салыңыз.**
- * Дүкендегі көп байлықтың негізі - нан**
- * Ас жүрген жерде – береке.**
- * Дастархан дәмі – киелі.**



Дастарқан басында сақталатын ырым-тұйымдар



Жұмбақ:
Алға жайып тұз дәмін
Келтереді үй сәнін
Ол халқымның ақ жаны
Жақсы дәстүр маржаны
Кең пейілді арайлы
Осы жерден тарайды. Бұл не?

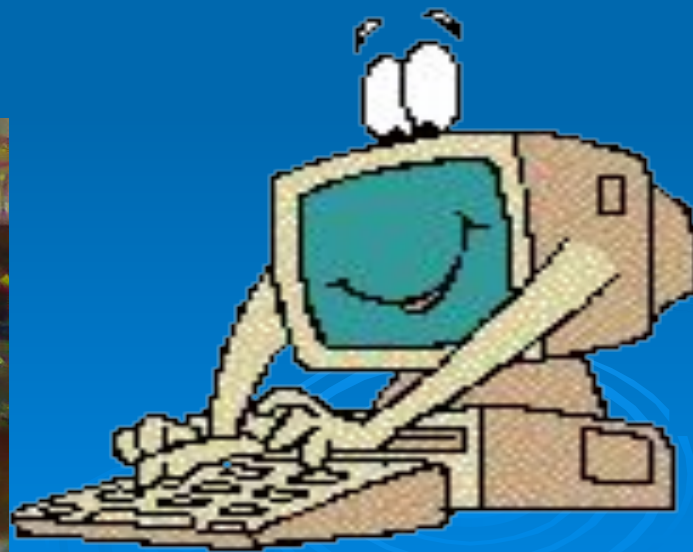


Жауабы:

Дастархан



Жеміс пен көкініс Дастарханның сәні





Жемістерді
жұмайақ
жесек не
болады?





Не приймайте їжу во время хімічних експериментів, а після їх завершення ретельно мийте руки.

Жемістерді жумай жеуге болмайды. Есте сақа!

Қазіргі тойларда дастархан жаю














**Дұрыс
тамақтанып
спортпен
шұғылданыңдар,
достар!**