

**Правила и советы
для ребят
группы
«Капелька»**





Я люблю морковку

Разудалый я силач -
Гну рукой подковку!
Потому, что я жую,
Каждый день морковку.



Как у бабушки на грядке,
Вырос овощ очень сладкий,
Проведем мы тренировку -
Кто быстрее сгрызет морковку.

От морковки толку больше,
Чем от пепси и конфет.
Всем она приносит пользу,
И цены ей просто нет.

Пей всегда морковный сок и грызи морковку -
Будешь ты тогда, дружок, крепким, сильным, ловким.



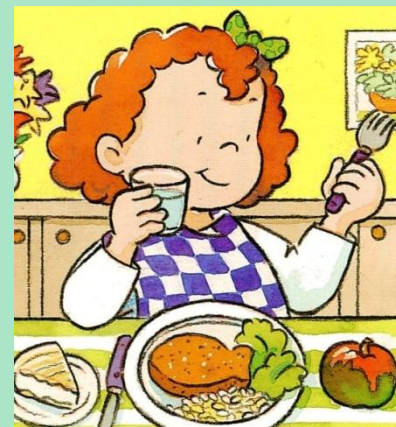
Почему нужно есть?



Завтрак заряжает энергией на весь день



Плотный обед придает сил, чтобы учиться и играть до вечера

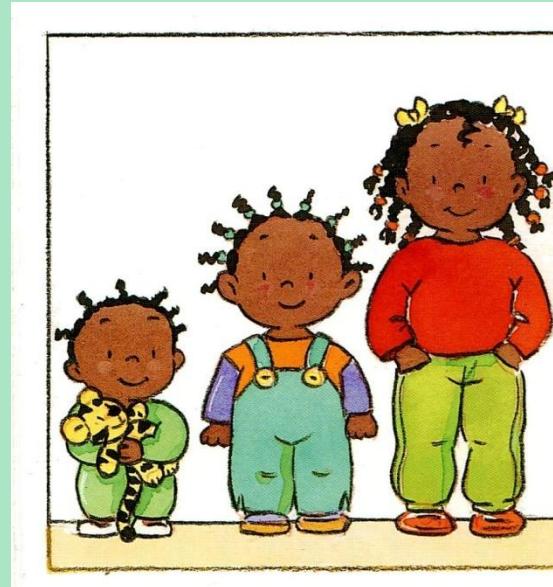


К вечеру мы немного устаём.
Чтобы восстановить силы, надо перекусить



В продуктах содержатся
полезные вещества.
Они нужны нам,
чтобы быть здоровыми
и весёлыми!

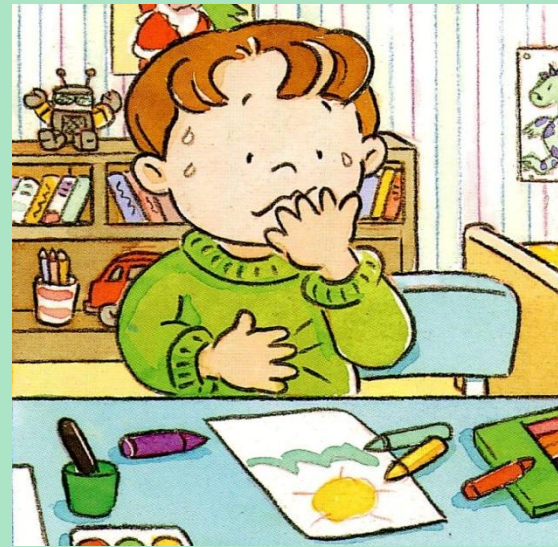
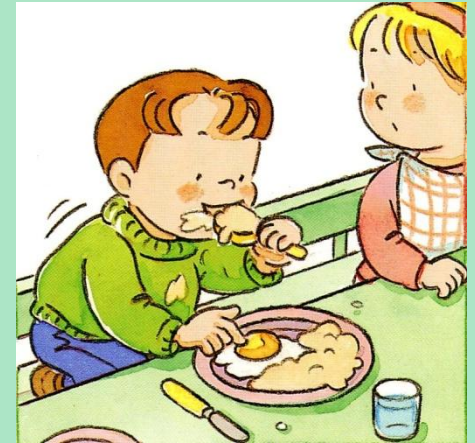
Ты ешь, поэтому
растёшь,
и у тебя есть силы
играть, работать,
думать!



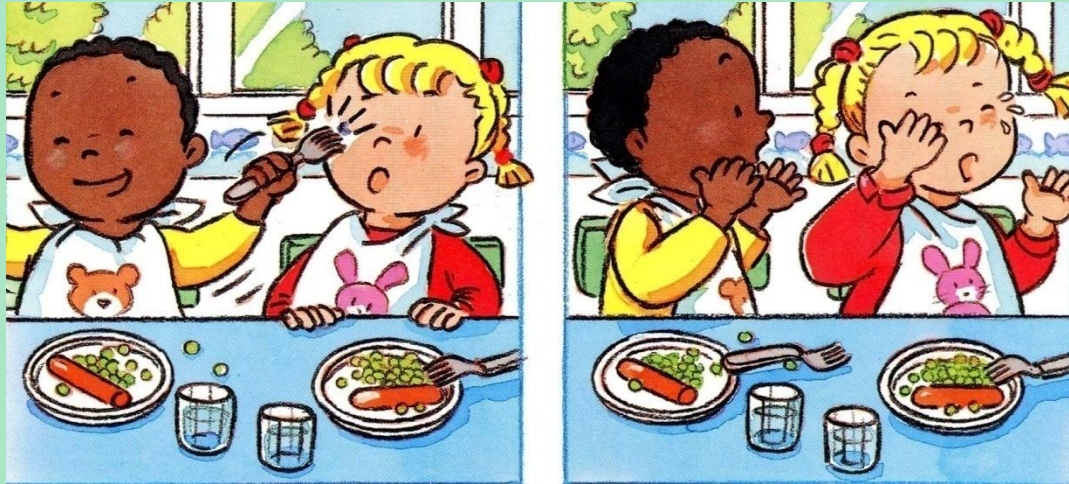
Полезные советы



Есть нужно сидя.
Хорошо пережёвывай еду
и не торопись!

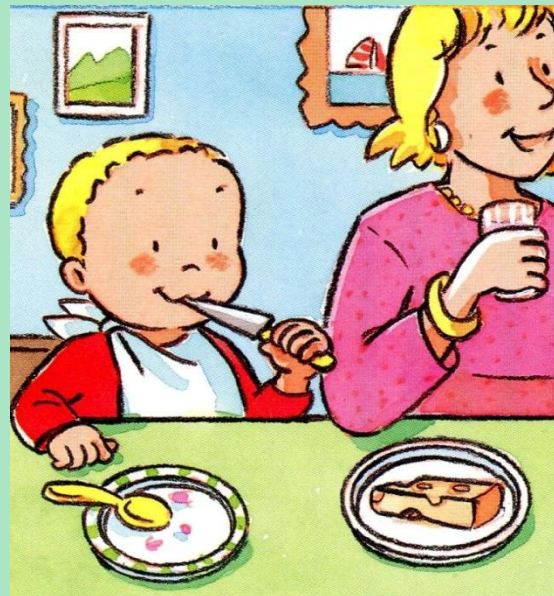


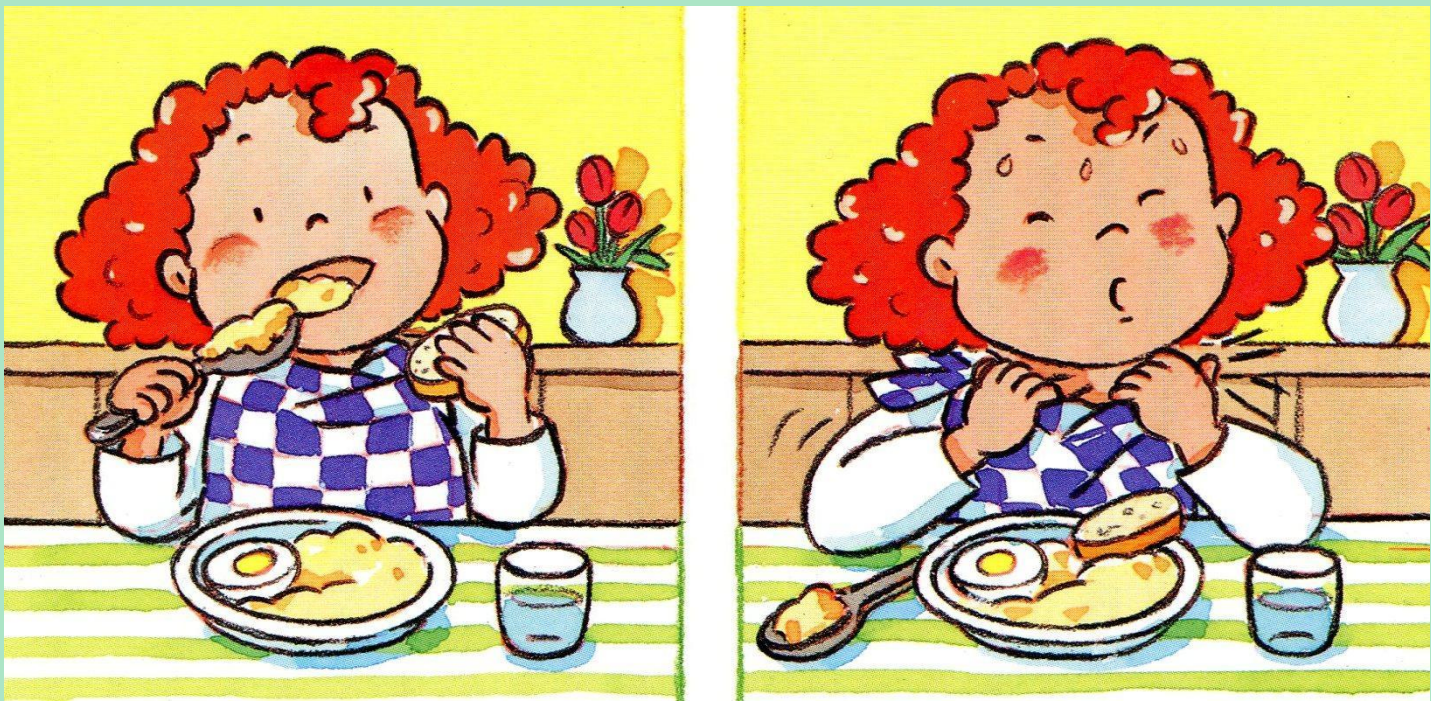
Во время еды нельзя играть,
иначе можно прикусить язык или подавиться!



За столом веди себя
правильно!
Не размахивай руками
во время еды,
а то поранишь друга!

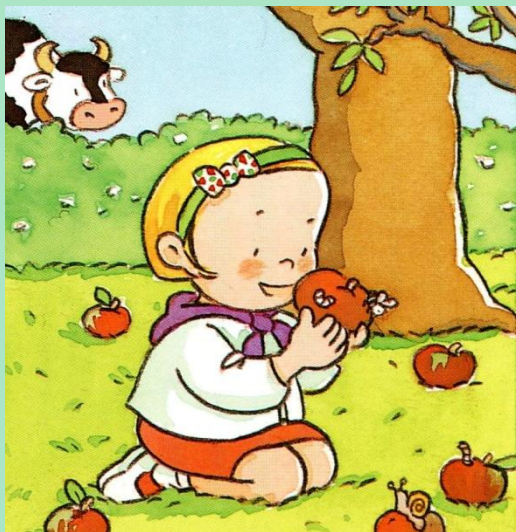
Не ешь с ножа,
а то поранишься.
Пользуйся ложкой
и вилкой.





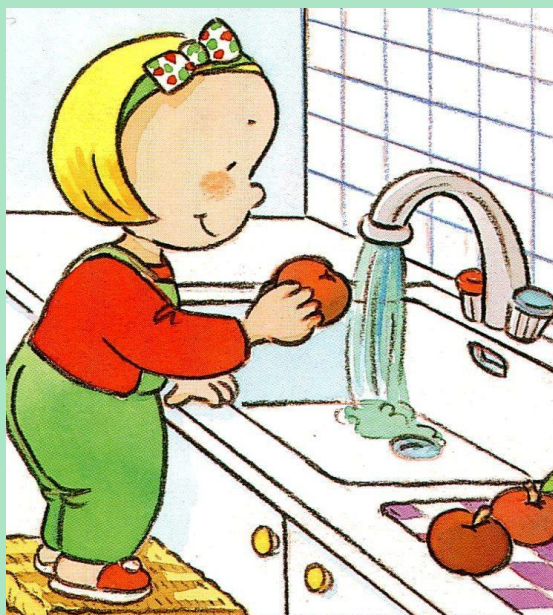
Не клади в рот много еды сразу, а то подавишься!
Ешь понемногу и не торопись!





Если ты будешь есть
немытые
фрукты и овощи –
заболит живот

Прежде чем съесть
яблоко,
его надо хорошо
ВЫМЫТЬ



Для удобства, мама
порежет его на
несколько частей

