

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





# Я люблю морковку

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



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



# Почему нужно есть?



Завтрак заряжает энергией на весь день



Плотный обед придает сил, чтобы учиться и играть до вечера

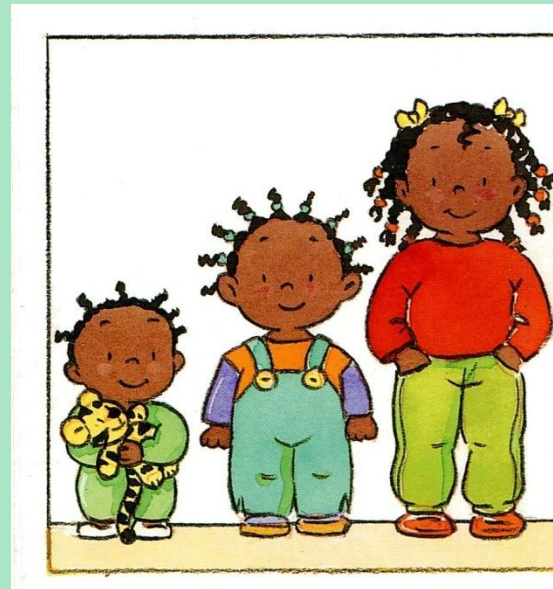


К вечеру мы немного устаём.  
Чтобы восстановить силы, надо перекусить



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

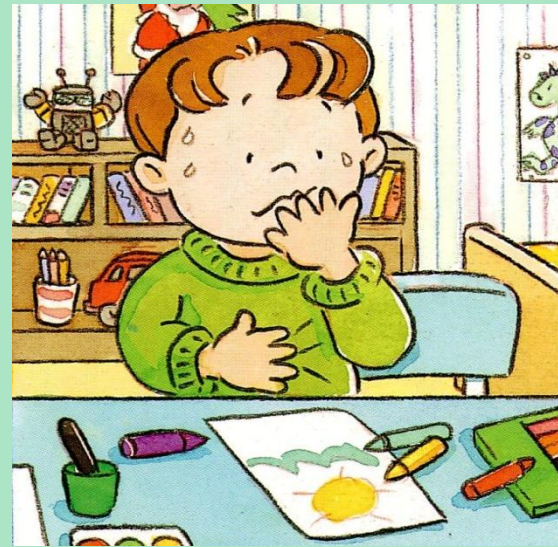
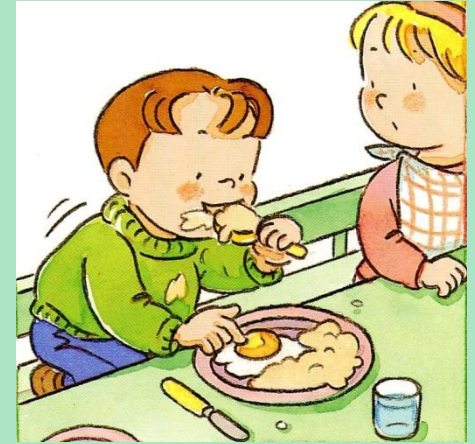
Ты ешь, поэтому  
растёшь,  
и у тебя есть силы  
играть, работать,  
думать!



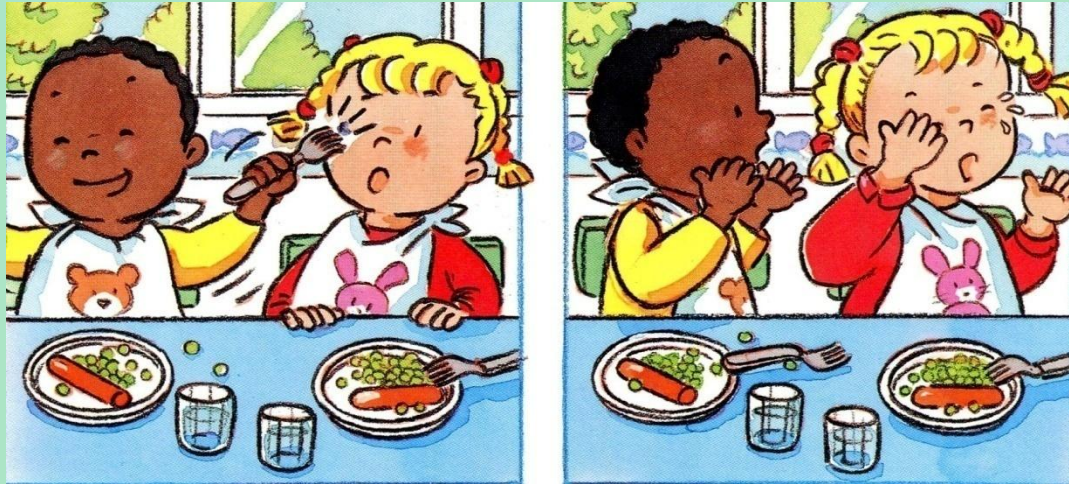
# Полезные советы



Есть нужно сидя.  
Хорошо пережёвывай еду  
и не торопись!

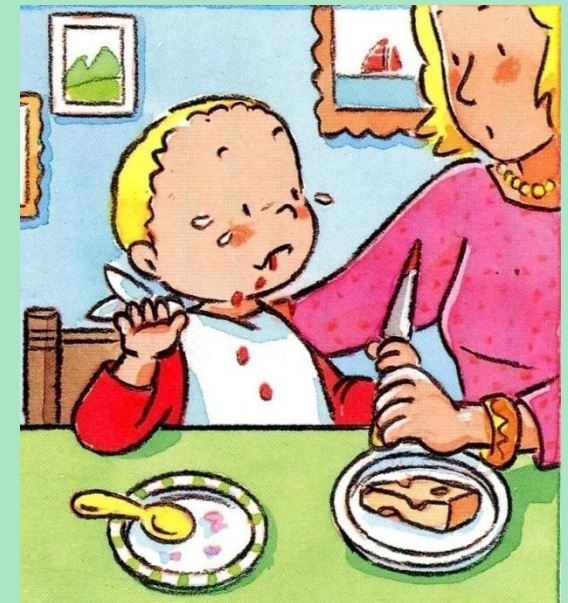
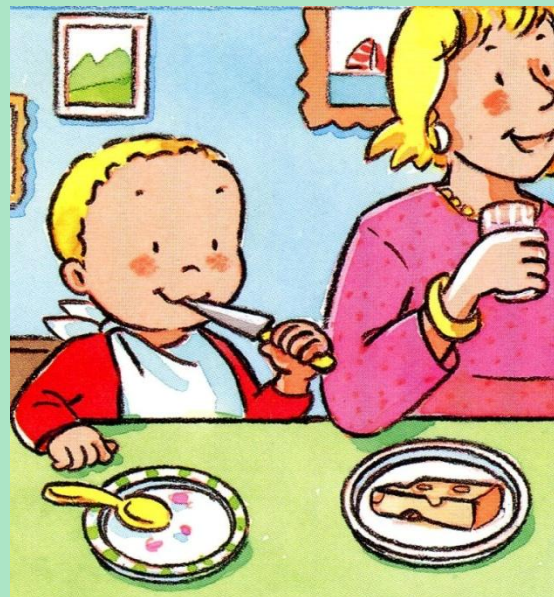


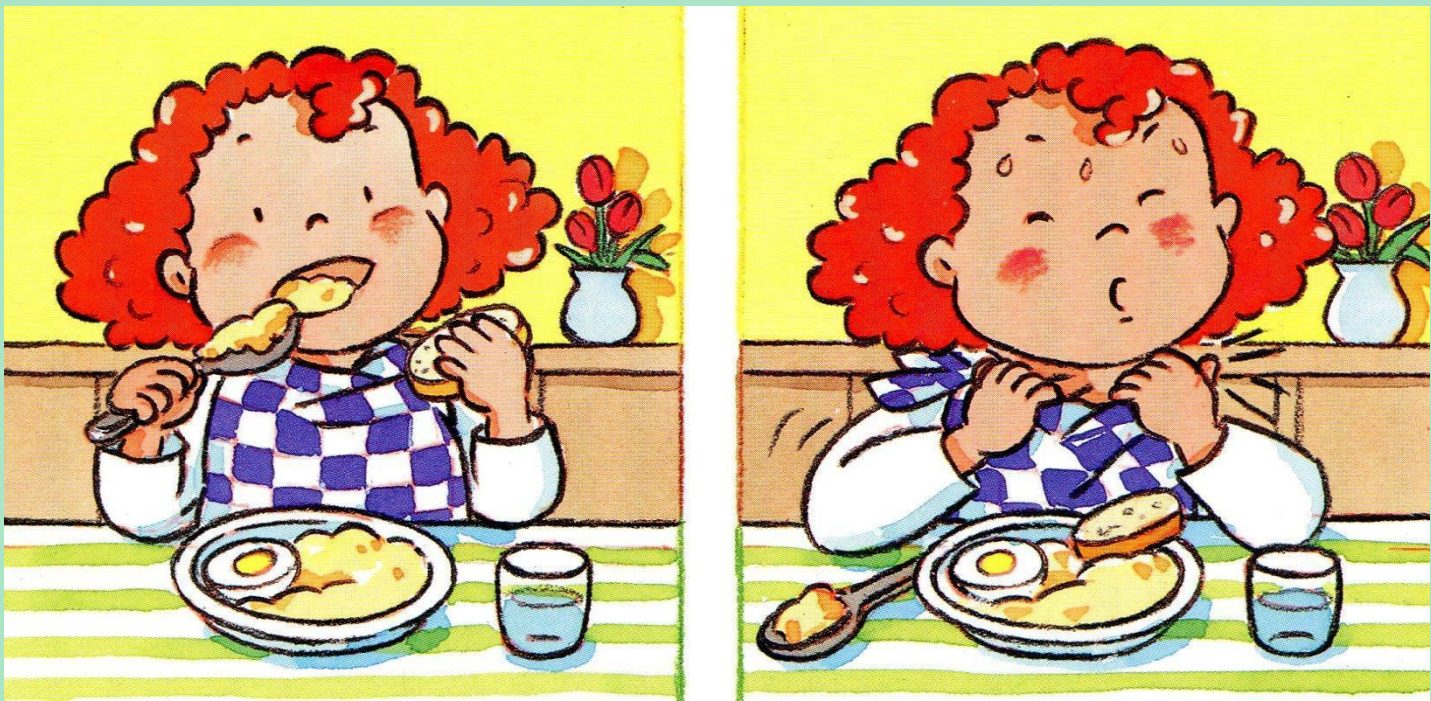
Во время еды нельзя играть,  
иначе можно прикусить язык или подавиться!



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

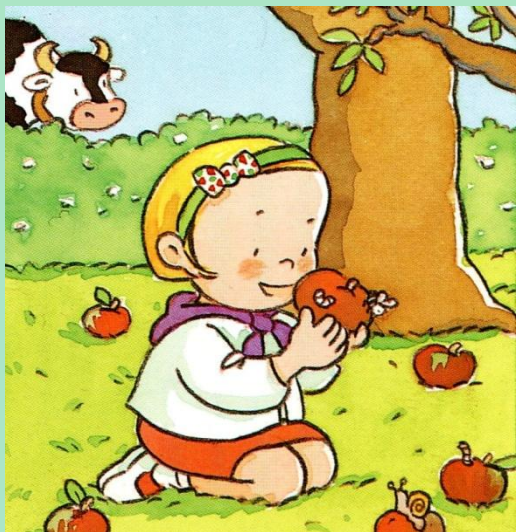
Не ешь с ножа,  
а то поранишься.  
Пользуйся ложкой  
и вилкой.





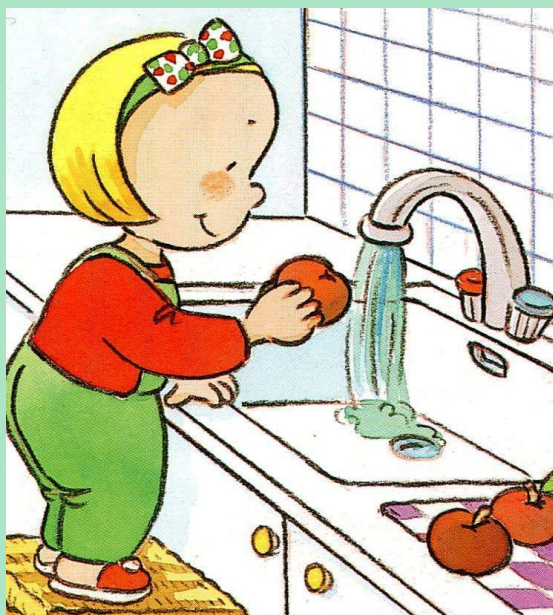
Не клади в рот много еды сразу, а то подавишься!  
Ешь понемногу и не торопись!





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

