

- Чистить зубы надо 2 раза в день: утром и вечером
- Пользуйтесь только своей зубной щеткой.
 - После еды всегда полощите рот тёплой водой.
- Не грызите зубами орехи, сахар, твердые конфеты.
 - Не ешьте много сладкого.
 - Не менее двух раз в год проверяйте состояние зубов у врача.



**Еще один наш
помощник в
сохранении
здоровья - это
движение.**



**Зарядка, подвижные
игры, ходьба, катания на
коньках и лыжах - все эти
занятия укрепляют
здоровье человека,
делают его ловким,
сильным, быстрым,
выносливым.**



Назовите продукты растительного и животного происхождения



Животного
происхождения



Растительного
происхождения





**«Жил-был один
король.
У него была дочь.
Она любила есть
только сладкое.
И вот с ней
случилась беда...»**

- **Какая беда
случилась с
принцессой?**
- **Что вы ей
посоветуете?**





