

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Правильное питание- залог здоровья

Полезные продукты:

- Рыба
- Мясо птицы
- Молоко
- Яйца
- Овощи и фрукты



Зачем нужно кушать?

- Ты ешь, поэтому растешь, и у тебя есть силы играть, работать и думать



Правила питания

- Тщательно мыть руки перед едой и после еды и туалета



МОЕМ РУКИ правильно!



1
Ладонка
об ладонку



2
Между пальчиков



3
Тыльные
стороны ладоней



4
Моем пальчики



5
Моем пальчики
с внешней стороны



6
Не забываем
про ногти



7
Моем запястья



8
Смываем мыло,
вытираемся насухо!

Не забывайте мыть руки:



после туалета



после кашля
или чихания



после игры
с животными



после улицы

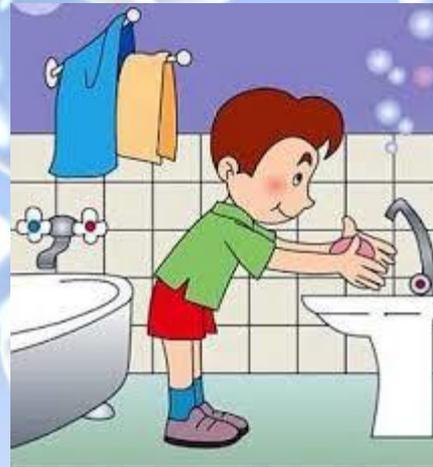


перед едой

Знаем, знаем, да-да-да,
Где ты прячешься вода!
Выходи, водица,
Мы пришли умыться!
Лейся на ладошку
По-нем-нож-ку.
Нет, не понемножку -
Посмелей!
Будет умываться
Веселей!

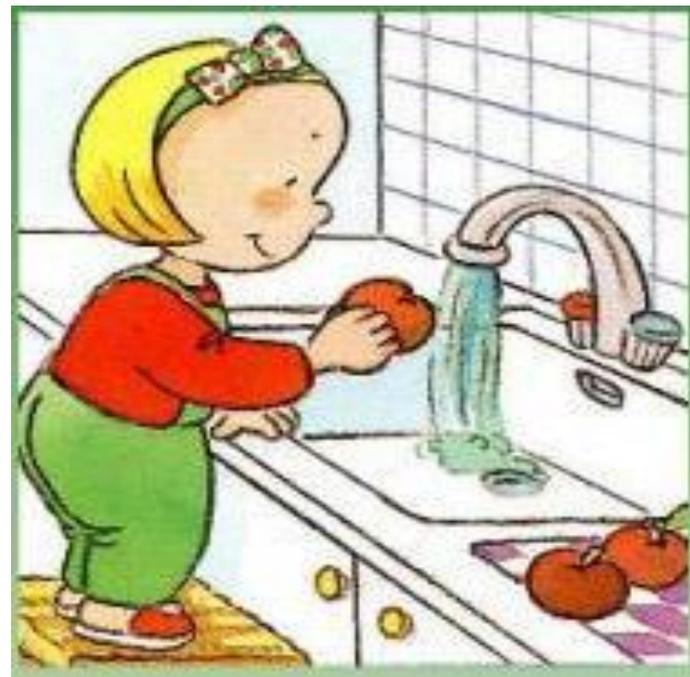


Водичка, водичка,
умой нос и личико,
Чтобы глазоньки
блестели,
Чтобы щечки
краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтобы кусался
зубок!



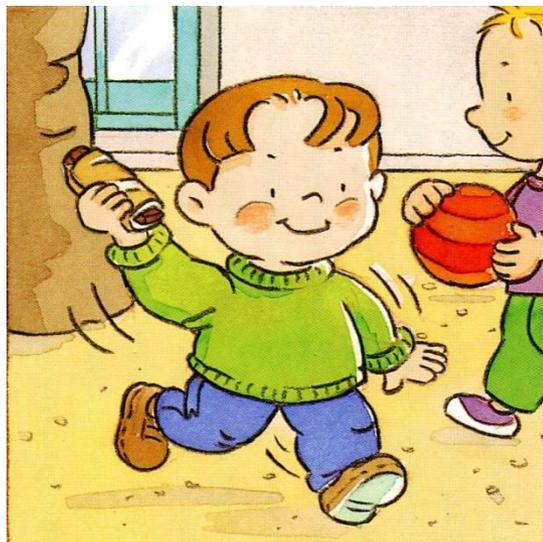
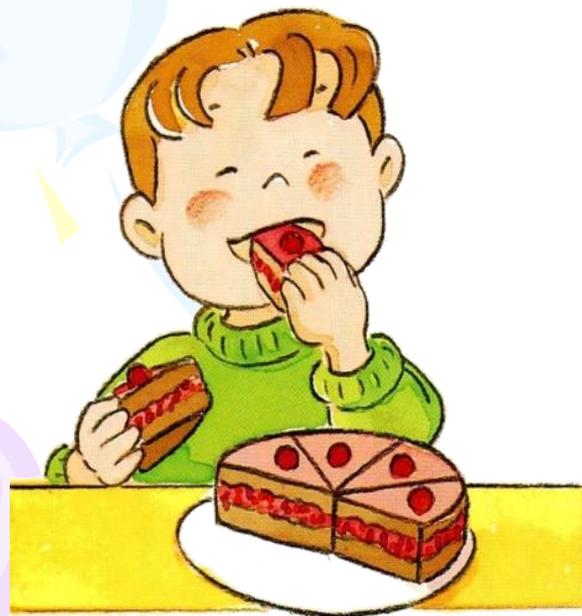
Правила питания

- Хорошо мыть фрукты овощи



Правила питания

- Есть нужно сидя, маленькими кусочками, не торопясь, хорошо пережёвывая еду



Правила безопасного поведения при приёме пищи



Нельзя разговаривать во время приёма пищи



Нельзя пить из тарелки и наклонять тарелку с супом к себе



Нельзя размахивать руками в которых находятся столовые приборы



Нельзя есть руками



Нельзя после приёма пищи рот вытирать рукавом



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ !**