

# 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!



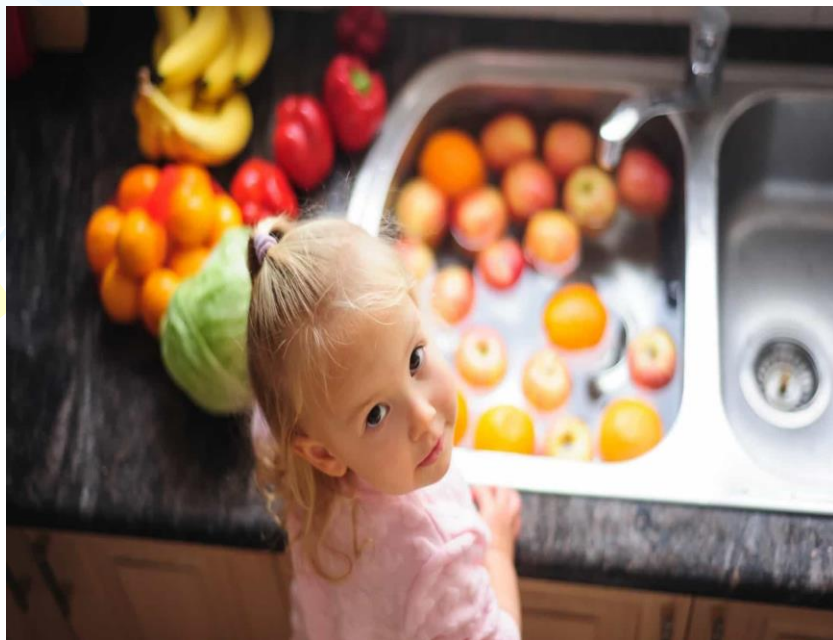


Водичка, водичка,  
умой нос и личико,  
Чтобы глазоньки  
блестели,  
Чтобы щечки  
краснели,  
Чтоб смеялся роток,  
Чтобы кусался  
зубок!



# Правила питания

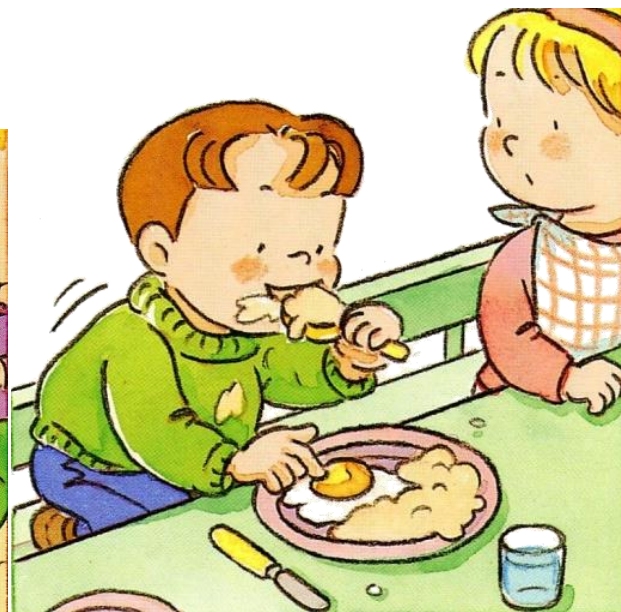
- Хорошо мыть фрукты овощи





# 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 !**