

**«Золотые»
правила питания.**

- *Перед едой мойте руки с мылом.*
- *Фрукты, овощи надо хорошо мыть.*
- *Не торопись! Ешь маленькими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом.*
- *Соблюдай режим питания.*
- *Во время еды не разговаривай и не читай!*
- *Не передай! Ешь в меру!*



**Правильное питание –
залог здоровья.**

Полезные продукты.

рыба	овощи
мясо птицы	мёд
молоко	масло
яйца	фрукты



**Продукты ограниченного
потребления.**

конфеты	печенье
мороженое	торт
чипсы	пепси-кола
колбаса	шоколад



**Щи- талочка.
Чищу овощи для щей,
Сколько нужно овощей?
Три картошки,
Две морковки,
Луку полторы головки,
Да петрушки корешок,
Да капустный кочешок.
Потеснись-ка ты, капуста,
От тебя в кастрюле густо!
Раз! Два! Три!
Огонь зажжён.
Кочерыжка,
Выйди вон!**