

Загадка: «Что на свете дороже всего»

- здоровье



- Древним людям принадлежат мудрые слова:

«Мы едим для того,
чтобы жить, а не
живем для того,
чтобы есть»





Правильное питание – залог здоровья









Загадки фруктах и овощах.







**ОВОЩИ,
ЯГОДЫ И
ФРУКТЫ –
САМЫЕ ВИТАМИННЫЕ
ПРОДУКТЫ.**



Загадка

- «От него здоровье, сила, и румянность щек
всегда,
Белое, а не белило, жидкое, а не вода»



Игра: «Полезные и менее полезные продукты».





Советы Доктора Здоровая Пища

Главное – не переедать.

- **Ешьте в одно и тоже время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**

- **Тщательно пережевывайте пищу и не спешите глотать.**

- **Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.**

WINTERING
IN THE
SOUTH