

# 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 румяность 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 то же 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.**

ANALYSIS OF THE  
SIBIRIAN  
MOUNTAIN