***Приложение 1***.

**Кроссворд**

А

Я

С

М

П

Ь

Ь

В

**Ответы на кроссворд.**

М

К

Ф

Н

Т

**Е**

Ы

О

М

В

О

К

Р

**Ь**

Д

А

Р

Г

О

Н

И

**В**

Я

**О**

Ц

Й

С

**Р**

Ы

**О**

Л

О

О

К

Р

О

**Д**

И

М

О

П

**З**

У

Б

Р

А

О

***Приложение 2***



***Приложение 3***

**Памятка для детей и их родителей.**

1. Каждый день употреблять разнообразную пищу.
2. Основную массу пищи должны составлять овощи и фрукты.
3. Пищу необходимо хорошо пережевывать, чтобы смочить слюной.
4. Перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов, желательно есть в одно и то же время.
5. На завтрак лучше есть различные каши.
6. Обед должен быть полноценный, состоящий из 3х -4х блюд
7. Во время обеда ребенок съедает больше всего пищи. Вот почему после обеда лучше всего выбрать спокойные занятия.
8. На полдник – ребенку полезно будет съесть булочку и молоко.
9. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу :запеканки ,творог, омлет, кефир и т.д.
10. Пища должна быть хорошо проваренной или прожаренной и приготовленной из свежих продуктов.
11. Хочешь вырасти красивым, здоровым и сильным, надо есть полезные продукты.