**MĂ HRĂNESC SĂNĂTOS**

**Să mâncăm sănătos !**

* Spune un meniu sănătos pentru o zi
* Spune ghicitori despre fructe și legume
* Spune care este leguma și/sau fructul preferat
* Ce îți plac mai mult, fructele sau legumele?
* Care crezi că sunt mai importante pentru sănătatea ta?



**Reține proverbele:**

**“Sănătatea e cea mai mare bogăție”**

**“Nu e prieten mai bun ca sănătatea,**

**Nu e dușman mai rău ca boala”**

**Dinți frumoși și sănătoși !**

Desenează în jurul dintelui, alimente care îl ajută să fie sănătos.



  

* **De câte ori pe zi te speli pe dinți?**
* **Încercuiește cifra corespunzătoare**
1. **1 0 2**

**SFATUL PERIUȚEI DE DINȚI**

**După ce am desenat**

**Periuța cu mult tact**

**Mi-a părut sfătuitoare**

**Pentru mic și pentru mare.**

**Spune-n sfaturi: ”Nu uitați,**

**Nicicând nu mă-mprumutați**

**Și nici pasta, nici paharul**

**Că microbii - aduc amarul.**

**Odată pătrunși în gură.**

**Se- nmulțesc fără măsură.**

**Și alt sfat v- ar trebui**

**Tuturor, iubițti copii;**

**Să se- audă- n orice casă**

**Spălați dinții după masă**

**Sau alt fel: mâncați frumos,**

**După masă - un măr zemos !**

**Și- astfel, dinții vi- s frumoși**

**Albi, curați și sănătoși !. “**