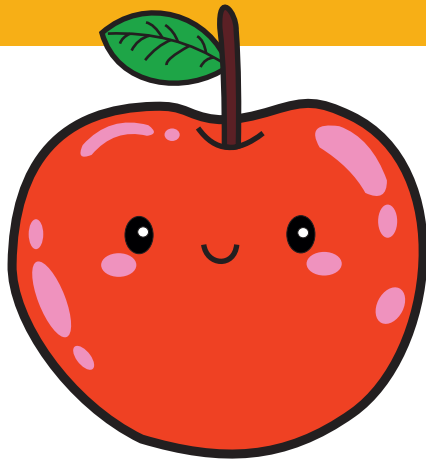


# МІЙ ДЕНЬ З ЯБЛУЧКОМ



*Граємося і вчимося з яблучком,  
Анеткою та Патріком*

Доброго ранку!  
Починається новий день.  
Поживний сніданок забезпечує  
Анетку та Патріка енергією на цілий день.

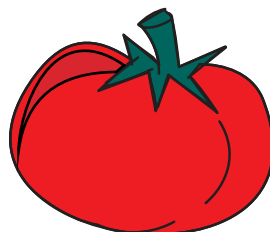
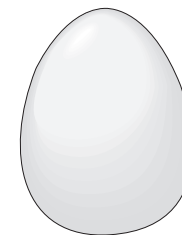
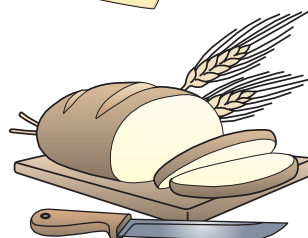
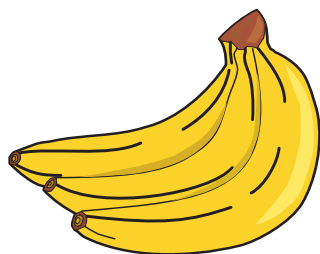
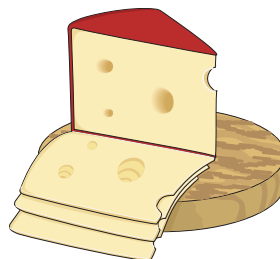
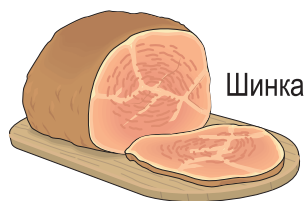


Не забудьте чистити зуби вранці.  
Зуби чистимо щонайменше двічі на день: вранці, ввечері та після їжі.



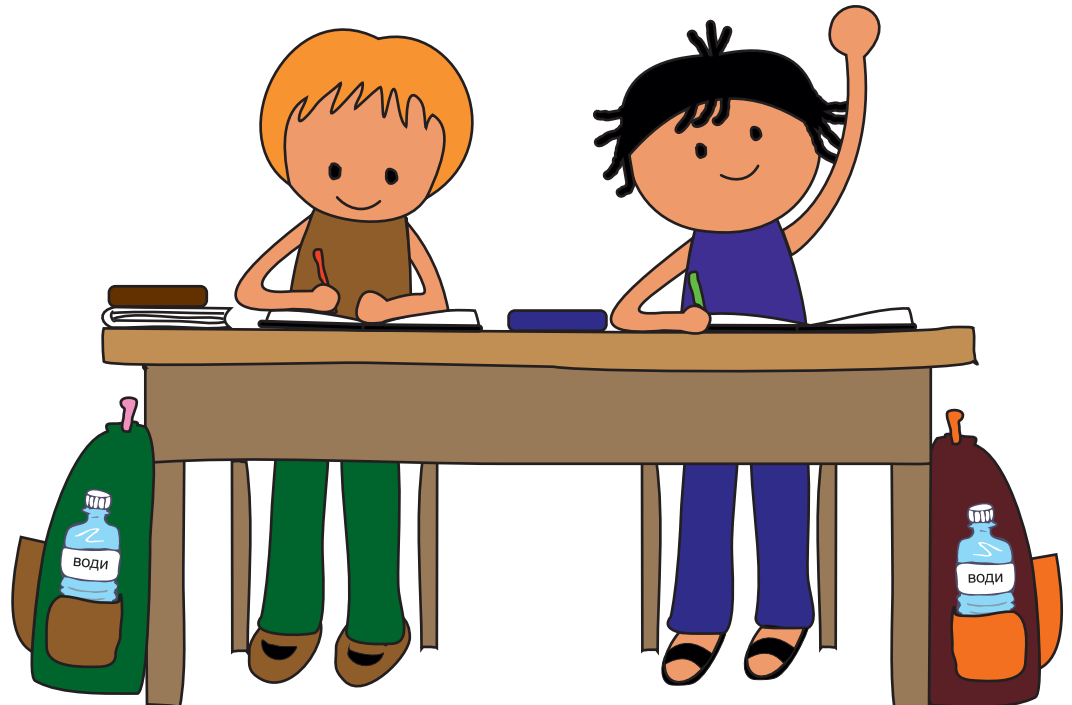


Обведіть те, з чого складається поживний сніданок.



Правильний сніданок не включає в себе печиво, торт, картопляні чіпси, цукерки

До обіду Анетка в садочку, а Патрік у школі.



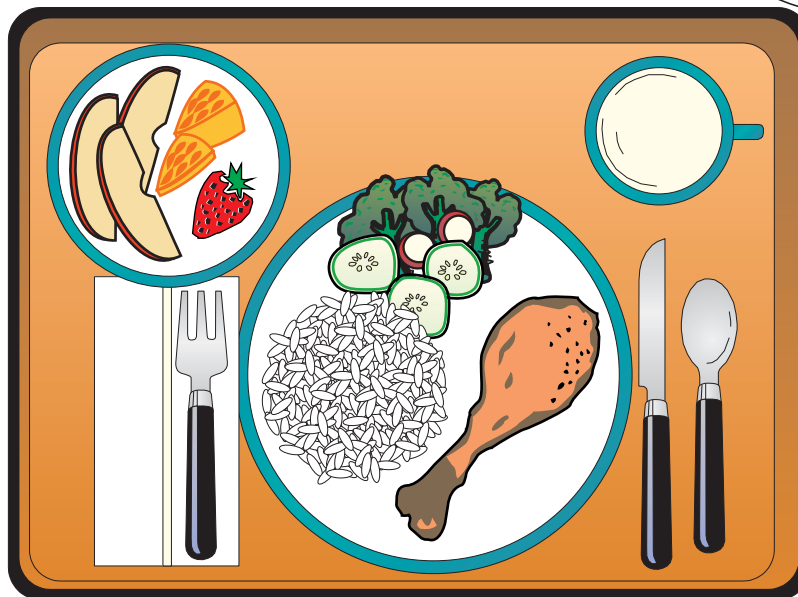
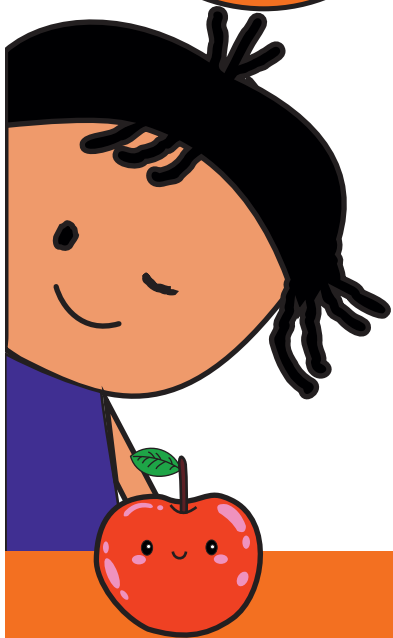
На перерві не забудьте випити та перекусити,  
так ви зможете краще зосередитися.

Патрік вже школярик і носить до школи перекус та напої.  
У синьому квадраті намалюйте те, що підходить для перекусів.



До коробки - хліб з сиром та ще й яблучко.  
Будьте здорові!

Опівдні Анетка і Патрік обідають. У дитячому садку або в школі кухарі готують для них смачний обід.

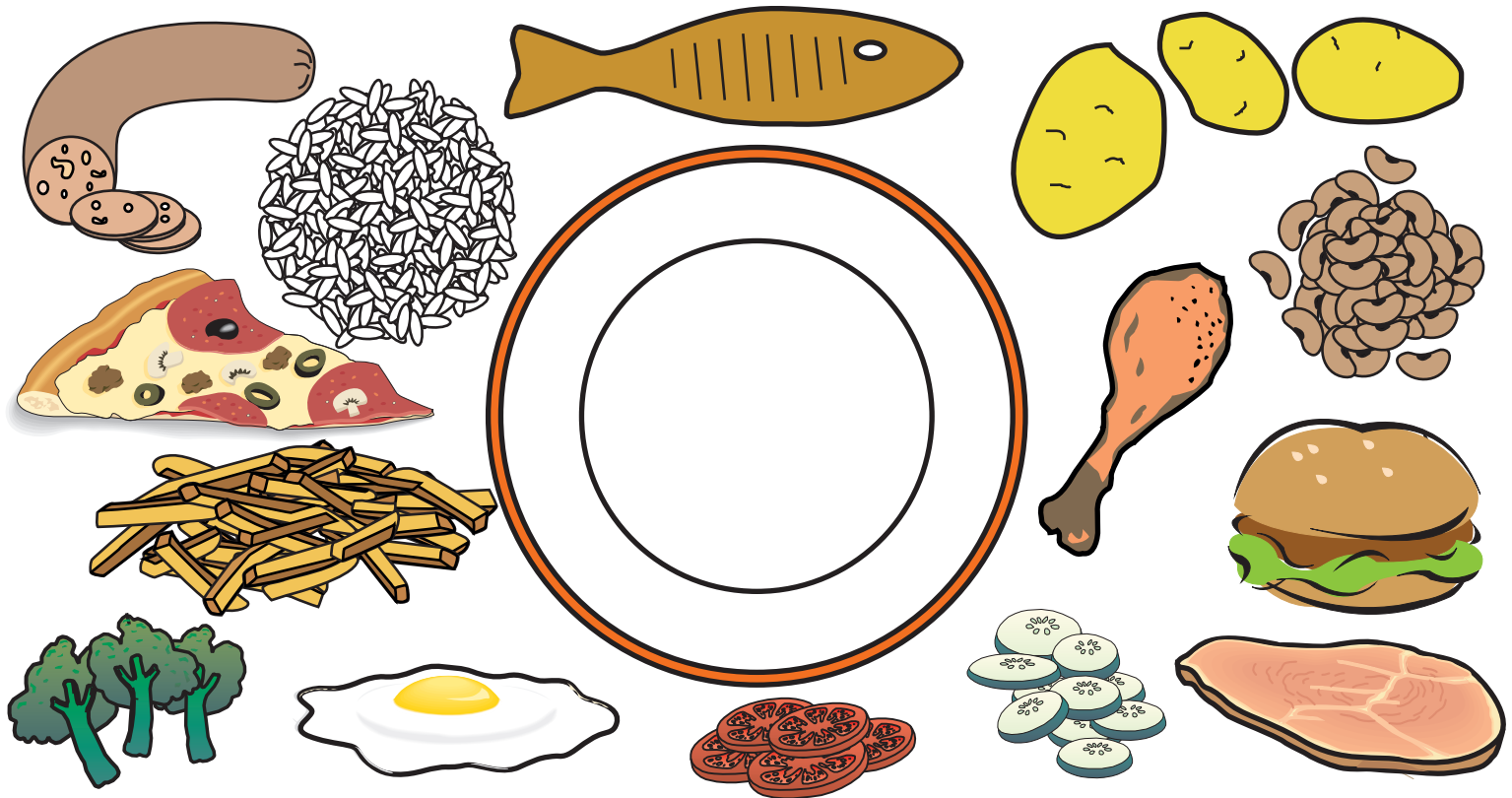


Ням!



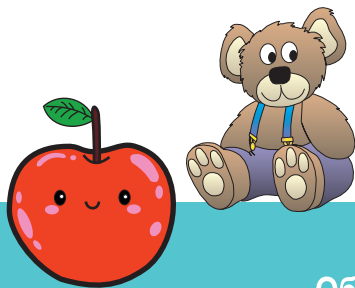
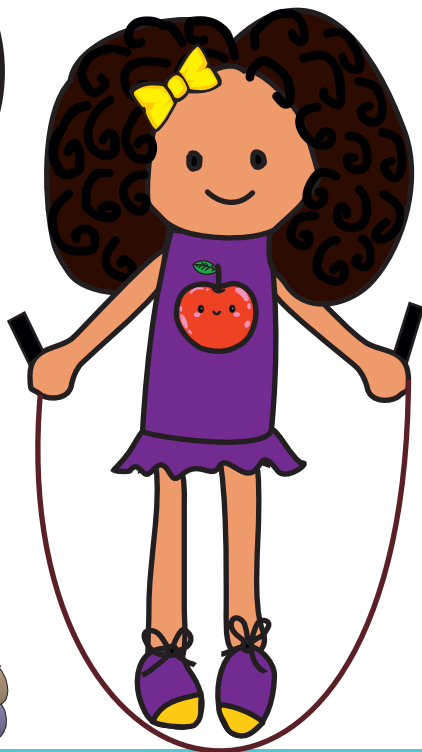
Додавайте фрукти та овочі до кожного прийому їжі.  
На обід з'їжте салат або моркву.

Проведіть стрілки між тарілкою та їжею, яку оберете на обід.



Смажені та жирні продукти, такі як картопля фрі, сосиски, гамбургери, містять багато солі та жиру. Вони не підходять для дітей.

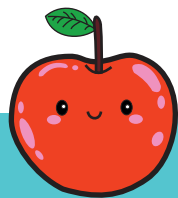
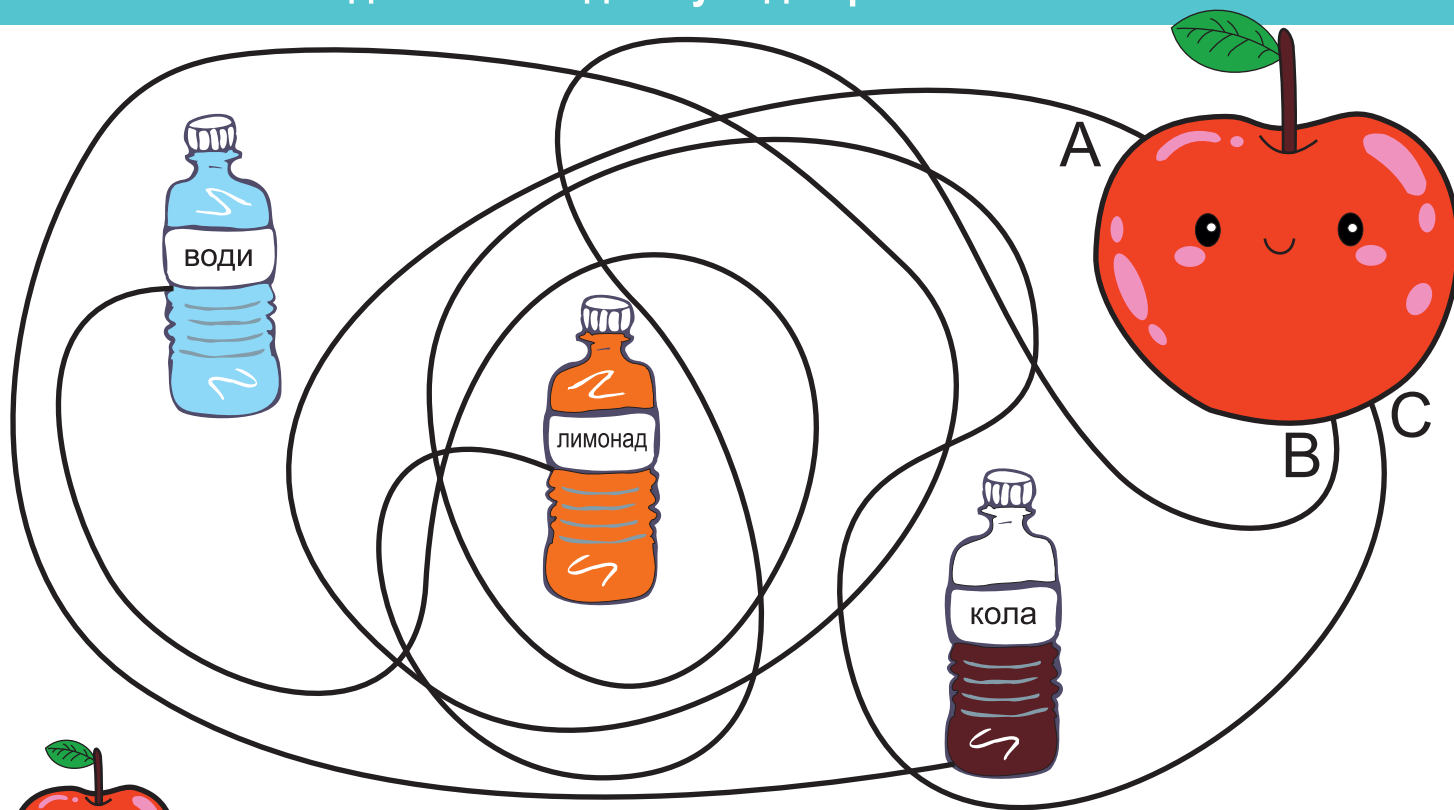
Після обіду Анетка грається, а Патрік пише домашнє завдання.



Ти любиш солодке?  
Обирайте фрукти, горіхи або йогурт з фруктами. Ням!



Цукор може добре ховатися.  
Знайдіть шлях від яблука до правильного напою.



Правильний напій: С

Вибирайте для пиття воду або фруктовий сік.  
Уникайте напоїв, які містять багато цукру.

Ура! Ходімо гуляти! Анетка та Патрік люблять бігати, кататися на велосипеді, роликах або гратися з м'ячем. А ти що любиш робити?



Рух - це радість, рух - це здоров'я. Вибирай те, що тобі подобається!  
Я займаюся годину на день, залучаю до цього всю сім'ю.

Знайди 5 відмінностей на малюнку:

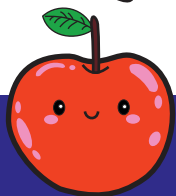
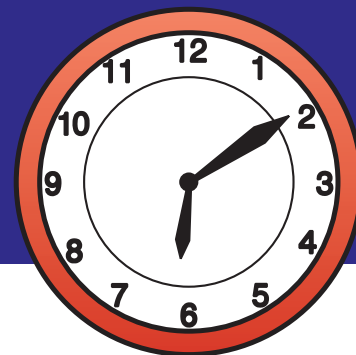


Щопом, світло, світловідбиваюча стрічка, дзвінок, відбивач світла



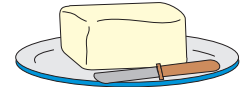
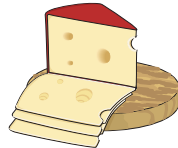
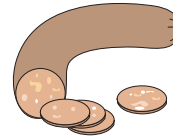
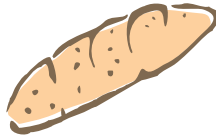
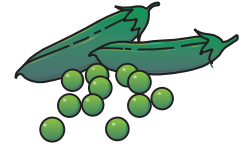
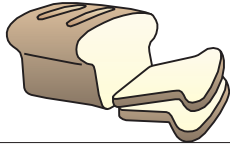
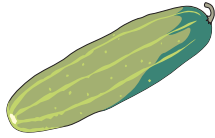
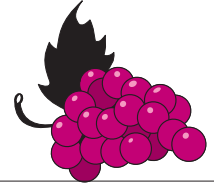
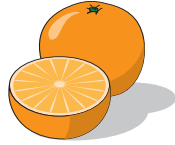
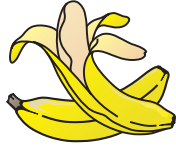
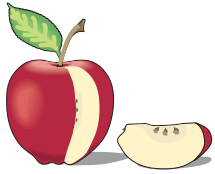
Не забувай про дорожню розмітку, бордюри та світловідбиваючі елементи під час занять спортом.

Патрік та Анетка з нетерпінням чекають на спільну вечерю. Всі разом сидять за столом і розмовляють за смачною їжею. Все необхідне для молодшого братика є в молоці матері.



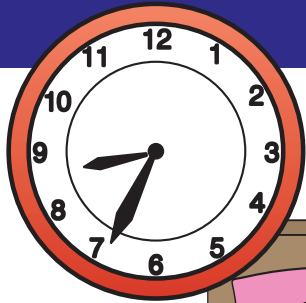
Їж повільно, з насолодою.  
Насолоджуйся моментами, коли вся сім'я разом, і є час для кожного.

Поділимо їжу на групи.  
Серед картинок завжди є одна, яка не належить до групи. Позначте її.



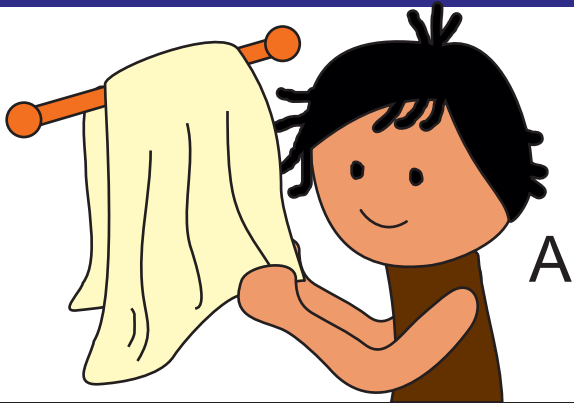
Морозиво, хліб, ковбаса, перець, вишня

Вечір. Після довгого дня Анетка і Патрік готуються до сну.  
Вмиваються та чистять зуби.

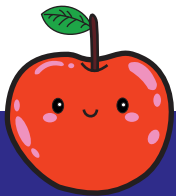


Ти втомився? Може, трохи поспиш? Дітям потрібно спати щонайменше 10 годин.

Що правильно? Розташуй картинки.  
Коли ти ще миєш руки?



Правильний порядок: ДСВА



Мити руки дуже важливо, щоб не захворіти.



Цей матеріал був створений в рамках проекту ДІОЗ - 2023 УКРАЇНА – „Медіатор з підтримки здоров'я для України”, за фінансування фонду ЮНІСЕФ.