

Дома утром

Умываемся и завтракаем

Дядя Кузя нажал на кнопку времяскока, и через секунду мы оказались... в нашей ванной.

— Дядя Кузя, да это же наша ванная.

— Конечно! Как и было обещано — более подходящего места для умывания не найти. Тут есть всё необходимое: чистая вода, мыло, зубная щётка, зубная паста и полотенце. Пожалуйста.

— Спасибо! Я мигом, только воду теплее сделаю.





Умываемся

— Кто же по утрам умывается тёплой водой! С утра надо взбодриться, а для этого лучше всего подойдёт прохладная вода.

— В следующий раз обязательно так и постулю, а сейчас я уже умылся!

— Так быстро? Что-то не верится. Чевост, умываются для того, чтобы быть чистыми, а у тебя на кончике носа жёлтое пятно. И на руке. И на шее около уха.

— Это от одуванчиков. Я их нюхал на лужайке. Знаешь, дядя Кузя, я, пожалуй, ещё разок умоюсь. Теперь как следует. Я умею!

— Верю, только на этот раз не спеши. А я тем временем займусь завтраком.

Та-ак, надо хорошенько намылить руки... Ого, сколько пены! Теперь потру ладошки друг о друга, вот пятно и смылось. Какие чистые руки стали! Я теперь всегда буду их так старательно мыть. И всем советую. А теперь я сложу чистые ладоши лодочкой, наберу воды и умою лицо: и лоб, и нос, и глаза, а не только щёки, как в первый раз. И ничего, что вода в глаз попала, совсем не щиплет. Ещё шею помою и уши. И зубы зубной пастой почищу. Готово! Интересно, дядя Кузя заметит, как я старался?



[<< Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>](http://kniga.biz.ua)



— Дядя Кузя! Я умылся!

— Вот теперь совсем другое дело: пятен от одуванчиков больше нет, щёки блестят. Молодчина.

— И руки чистые-пречистые! Дядя Кузя, я их на целый день отмыл!

— А вот тут ты не прав. Руки надо мыть не только утром, но и после того, как пришёл с улицы, и после туалета. И обязательно перед каждой едой. Эта полезная привычка защитит тебя от болезней, которые так и называются: болезни грязных рук. Постарайся не забывать об этом.



Завтрак

— Не забуду, ведь болеть мне совсем не хочется.

— Вот и хорошо. А теперь можешь садиться за стол. Каша готова, чай заварен.

— А у меня как раз такой аппетит!

— У меня, признаюсь, тоже. Так и должно быть — ведь мы с тобой всегда завтракаем в это время. У нас это стало ещё одной полезной привычкой.

— А в чём её польза?

— Дело в том, что, если мы садимся есть в одно и то же время, наш желудок может заранее приготовиться к тому, чтобы переварить еду. Так ему легче работать, а значит, и нам лучше.

— А ещё по нашему аппетиту можно без часов узнавать время! Дядя Кузя, а почему мы по утрам так часто едим кашу?

— Каша даёт много сил и энергии.

— У нас впереди столько дел, силы могут понадобиться. Давай съедим по три тарелки каши. И на обед тоже.

— Чевостик, так не годится. Надо есть в меру. И разнообразную еду, потому что человеку требуется много разных питательных веществ.

— А в каше их нет?



Питательные вещества

— Есть, конечно, но не все. Сейчас ты ещё малыш, но ты растёшь. Поэтому тебе, как и всем детям, важно, чтобы для твоего роста хватало строительного материала. Прежде всего, фосфора и кальция.

— Откуда же их взять?

— Всё достаточно просто. Надо есть рыбу — в ней много фосфора. А кальция много во всех молочных продуктах: молоке, кефире, твороге.

— А если мне молоко не очень нравится?

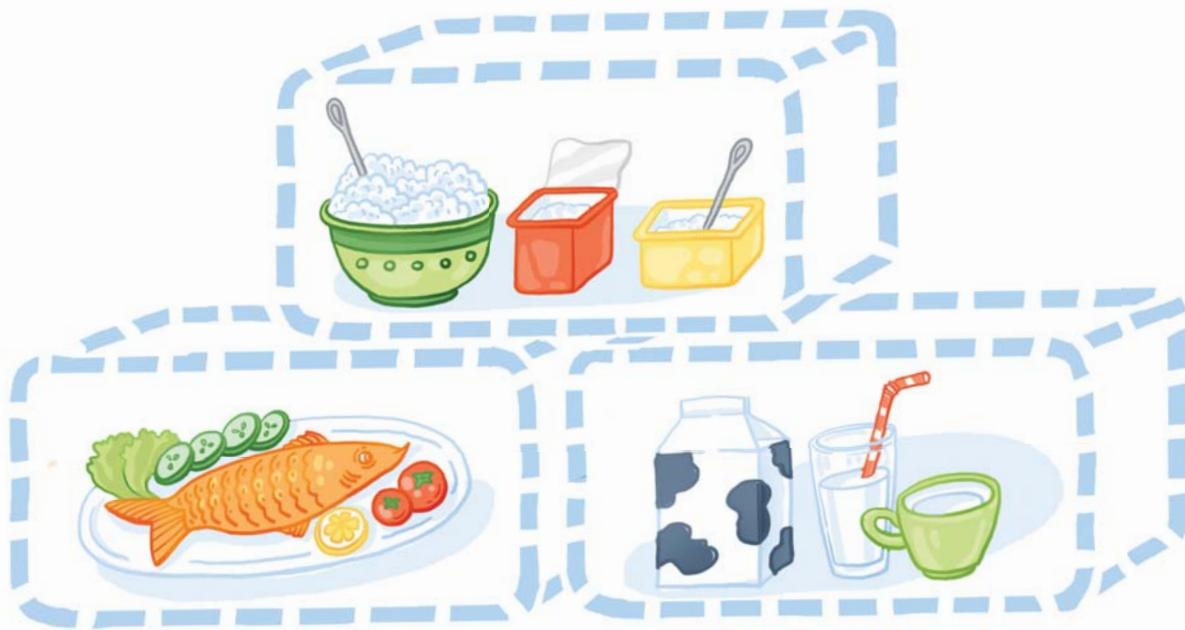
— Что ж, когда-то оно и мне не нравилось, но однажды я узнал про молоко такое, что теперь я его очень люблю.

— Интересно, что же ты про него узнал?

— У молока и других молочных продуктов есть удивительное свойство: если ты каждый день будешь пить молоко, кефир, простоквашу, есть творог, твои зубы будут здоровыми и крепкими.

— Как у тебя?

— Верно! Они у меня никогда не болят, и к зубному врачу — стоматологу — я хожу только для того, чтобы услышать, что у меня прекрасные зубы. А всё благодаря молоку!



— Правда?! Если так, я тоже буду пить молоко. И у меня тоже будут здоровые зубы.

— Открою ещё пару секретов. Первый: чтобы зубы были здоровыми, не забывай чистить их два раза в день, утром и вечером.

— Да я и не забываю их чистить... иногда только. Но теперь обязательно буду, с зубной пастой. А что за второй секрет?

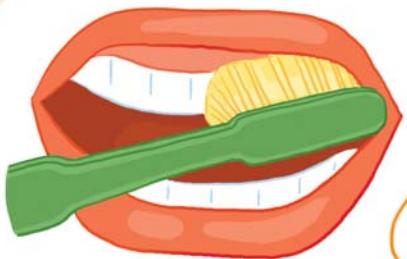
— Не слишком увлекайся конфетами. В них много сахара, а от него портятся зубы.

— Как же быть, ведь конфеты такие вкусные.

Рыба и молочные
продукты —
строительный
материал для твоего
организма



Здоровые зубы



НАРУЖНАЯ ПОВЕРХНОСТЬ
ЗУБОВ



ВНУТРЕННЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ
ЗУБОВ



ВНУТРЕННЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ
ПЕРЕДНИХ ЗУБОВ



ЖЕВАТЕЛЬНАЯ ПОВЕРХНОСТЬ
ЗУБОВ

Чисти зубы
по этой схеме
два раза в день:
утром и вечером

- Совсем отказываться от сладкого, наверное, не стоит. Но если хочешь сохранить зубы здоровыми, научись заменять сладкие конфеты, пирожные и мороженое чем-то более полезным.
- Чем же это?
- Давай поищем! Сейчас настрою время-
скок, и...