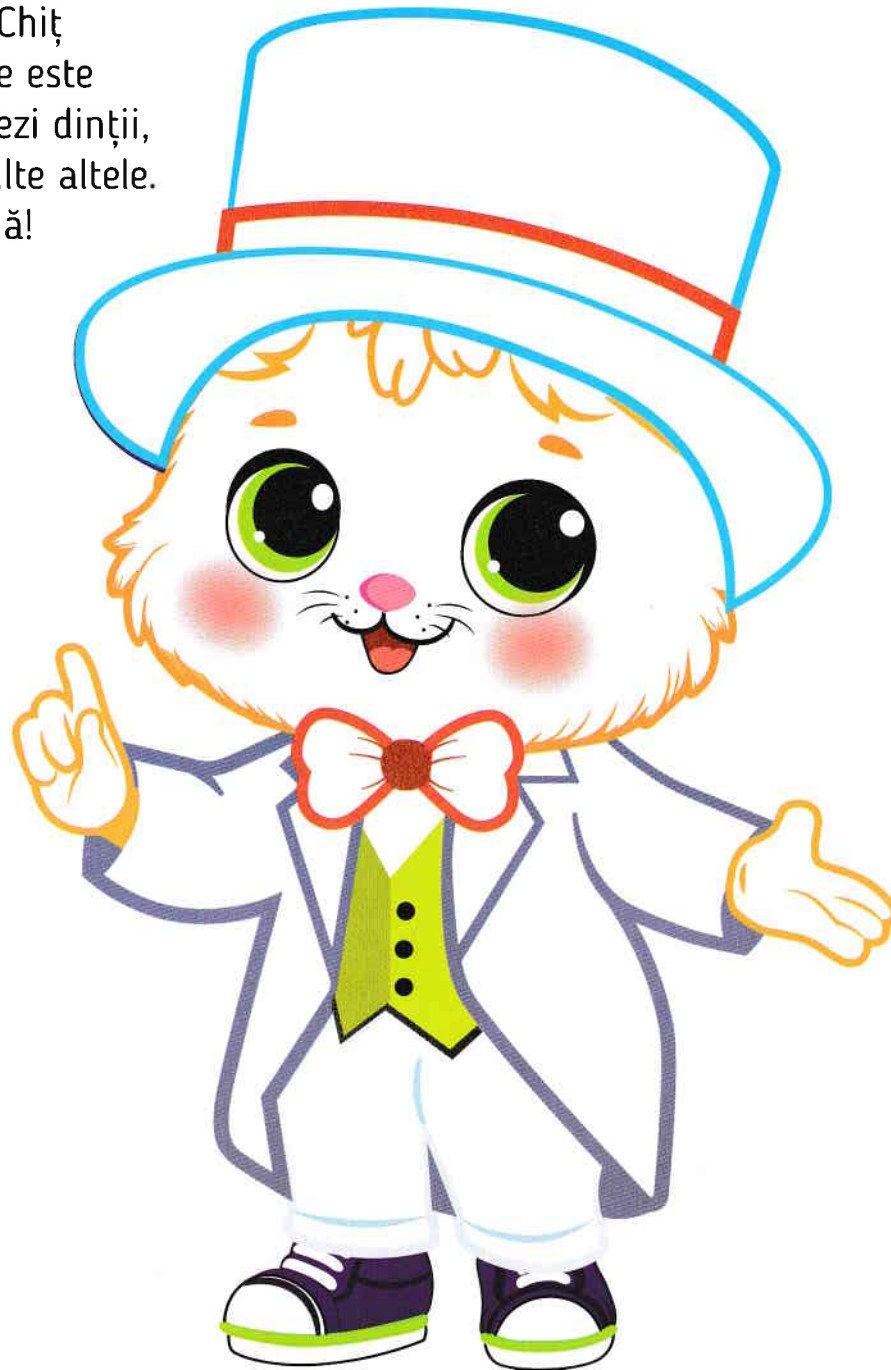


SUNT CURAT ȘI SĂNĂTOS

- Bună ziua și bine ai venit în Țara lui Chiț și Miau. Noi te vom ajuta să înțelegi de ce este important să te speli pe mâini, să îți periezi dinții, să faci baie, să te alimentezi corect și multe altele.

Să pornim în această călătorie împreună!

- **Observă cine are mâinile murdare:**
Chiț sau Miau?
- **Dar cine este curat și elegant?**
- **Colorează eroii.**

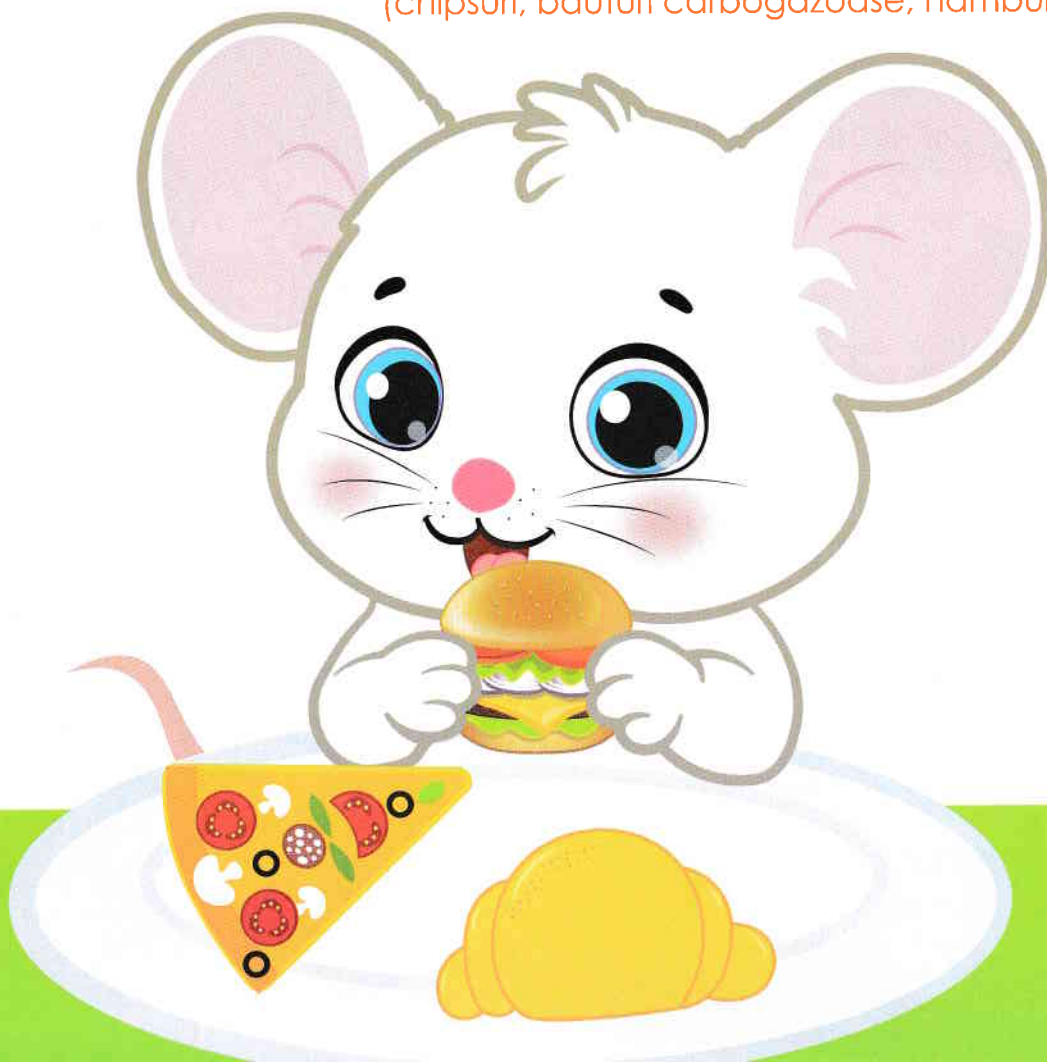


Șoricelul Chiț nu prea ține cont de rugămintea lui Miau de a mânca sănătos. De obicei, șoricelii rod boabe de grâu, porumb și mănâncă cașcaval. Chiț însă, preferă altceva.

- Observă și spune ce preferă să mănânce Chiț.
- Lipește autocolantele cu hrana sănătoasă a șoricelului.

Alimente nesănătoase

(chipsuri, băuturi carbogazoase, hamburgeri)



ALEG SĂ MĂNÂNC SĂNĂTOS

Pisicul Miau mănâncă doar alimente sănătoase la fiecare masă.

- Observă și spune ce preferă să mănânce Miau.
- Lipește autocolantele cu hrana pisicii.

Alimente sănătoase
(legume, lactate, ouă, pește)



Când mănânci, trebuie să fii atent ca alimentele să nu fie nici prea fierbinți, nici prea reci. Dacă mâncarea este prea fierbinte, poți să îți arzi gura, așa că e bine să suflă puțin înainte să iei o înghițitură. Și când vine vorba de înghețată, trebuie să iei guri mici pentru că este rece și ai putea să prinzi o răceală.

Încercuiește cu albastru alimentele reci și cu roșu pe cele fierbinți.

