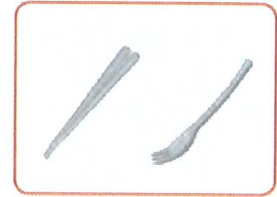



1 식사하기



 식사 예절을 지켜 식사해 봅시다.

 음식에 알맞은 식사 도구를 찾아 선으로 연결해 보세요.



 올바른 식사 예절을 익혀보세요.

가정에서



어른이 수저를 들 때까지 기다립니다.



다 먹은 그릇은 설거지통에 넣습니다.

식당에서



뛰어다니거나 장난치지 않습니다.



큰 소리로 떠들지 않습니다.



바른 자세로
식사합니다.



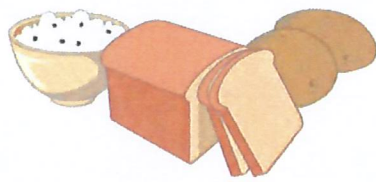
반찬을 뒤적이거나
흘리지 않습니다.



소리내지 않고
조용히 식사합니다.

 음식을 골고루 먹어야 하는 까닭을 알고 골고루 먹어봅시다.

곡류



몸을 움직이는 데 필요한 힘을 줍니다.

달걀, 생선, 고기, 콩류



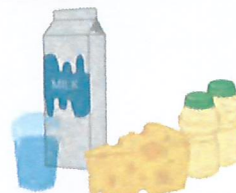
피부, 근육, 머리카락을 만들어 줍니다.

채소류, 과일류




피부가 좋아지고, 소화를 도와줍니다.

유제품류



뼈와 이를 튼튼하게 해 줍니다.

 올바른 식습관을 실천해 봅시다.



규칙적으로 식사하기



골고루 먹기



자연식품 섭취하기