

این همه شیرینی برای سلامتی
ضرر دارد. یک خانه به عقب برگرد و این
خوراکی ها را سر جای شان بگذار.

آفرین که حواست بود سبزیجات
بخوری. خوردن سبزیجات برای سلامتی مفید
است. ۲ خانه جلو برو.



چه کار
خوبی می کنی
خوردنی هایت را
با دیگران تقسیم
می کنی. آفرین!
۲ خانه جلو برو.



وای!
یادت رفت
سیب را بشویی.
یک خانه به عقب
برگرد و سیب را
بشوی.



چی بخوریم چی نخوریم

شرح بازی: برای این بازی به یک تاس
و به تعداد بازیکنان مهره نیاز داریم.
بازی با تاس شش شروع می شود. برنده
کسی است که زودتر مسیر را طی کند
و به نقطه ی پایانی برسد. هدف این
بازی آموزش نکات مهمی درباره ی
خوردنی هاست؛ اینکه چی بخوریم بهتر
است و کی و چطوری بخوریم بهتر است.
کودکان با این بازی هم سرگرم می شوند
و هم یاد می گیرند رژیم غذایی سالمی
داشته باشند.



عسل سیاهی
پوشی

چه کار
خوبی می کنی هر
روز یک لیوان شیر
می خوری. آفرین!
۲ خانه برو جلو.

شروع:
پچه ها امروز می خواهند
مواظب غذا خوردنشان
باشند. با آن ها همراه شو
کمکشان کن. تاس بریز و
شروع کن.

چرا صبحانه را
خوردن وعده های غ
یک بار تاس نریز و بنش

