



ЗДРАВСТВУЙ, ДОРОГОЙ ДРУГ!

Меня зовут **Катя**. Мне семь с половиной лет, и я учусь в первом классе. Я люблю узнавать новое, фантазировать и придумывать для себя и друзей необычные праздники.



Тебе, наверное, хочется вырасти сильным, здоровым, красивым? Для этого надо соблюдать режим дня, заниматься физкультурой и правильно питаться.

А ты знаешь, какие продукты полезные и почему лучше есть в одно и то же время?

Из чего варят каши и как сделать их вкусными? Что такое меню? Что надо есть, если хочешь стать сильным?

Ответы на эти и многие другие вопросы нам помогут найти мои **мама Марина Сергеевна, папа Валерий Николаевич** и **бабушка Анна Петровна**.





Аня — моя младшая сестра, она ещё ходит в детский сад. Ей нравится играть вместе со мной и моим одноклассником Димой.

Дима — мой друг, мы живём в одном дворе и учимся в одном классе. Он любит читать сказки и рисовать.

Мой **папа** работает в школе учителем физкультуры. Он придумывает для нас интересные спортивные соревнования, играет с нами в настольный теннис, а зимой мы все вместе катаемся на лыжах, коньках и санках.

Моя **мама** работает в магазине, мои друзья зовут её тётя Марина. Мама любит заниматься нашим садом и огородом и делать вкусные заготовки из овощей и фруктов на зиму. Мы с сестрой помогаем маме выращивать овощи и цветы.

Моя **бабушка Анна Петровна** работала библиотекарем, она прочитала много разных книг. Бабушка очень добрая и весёлая, знает множество частушек, пословиц и поговорок, замечательно готовит и печёт вкусные пироги.