

# **Разговор о правильном питании**

# Чтобы быть здоровым, красивым и сильным нужно:



**ТРОЕ**

**ИЗ**

**ПРОСТОКВАШНО**





# ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

- Перед едой вымой руки с мылом.
- Фрукты и овощи надо хорошо мыть.
- Не торопись! Ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай с закрытым ртом.
- Во время еды не разговаривай и не читай.
- Не передай! Ешь в меру.



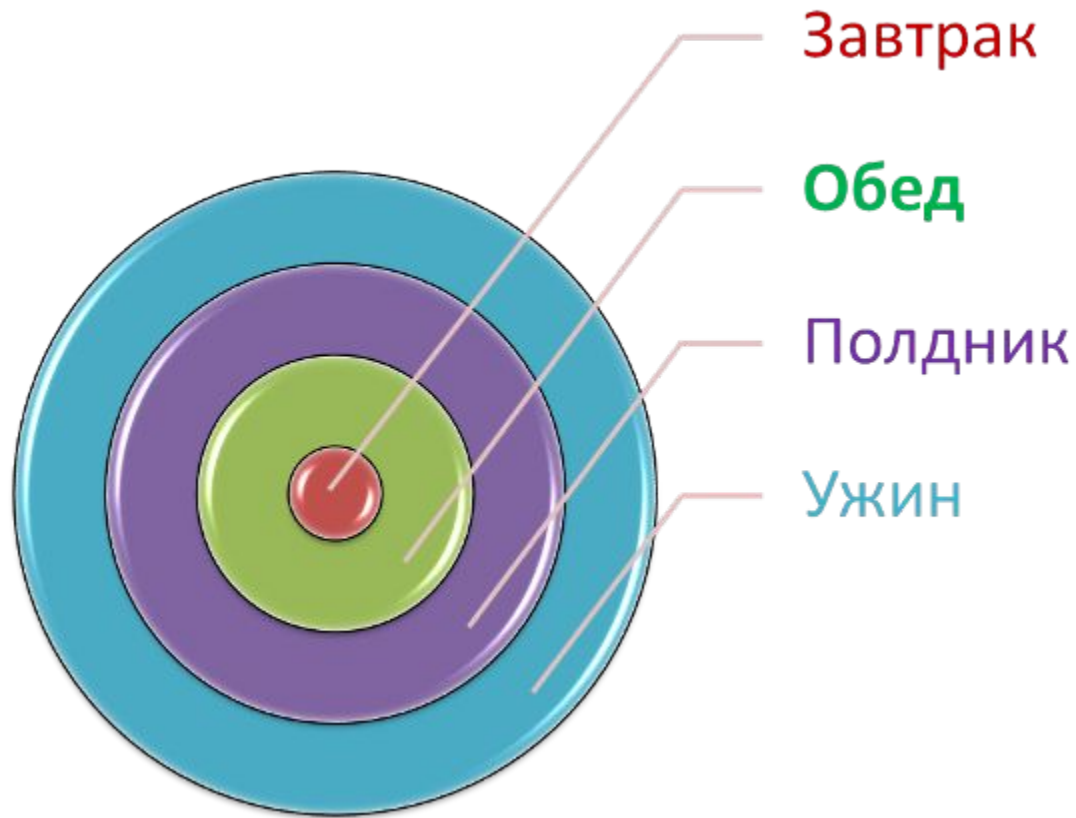


Составъте пословицу из  
слов

*в – враг себе еде кто не  
тот умерен*

*Кто не умерен в еде – тот  
враг себе*

# Остановки





**Почему о некоторых людях  
говорят: «Он мало каши  
ел»?**





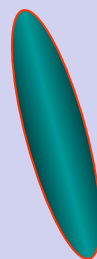
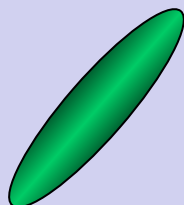
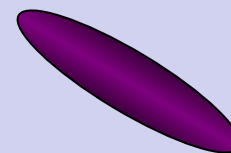
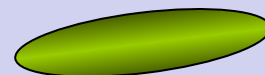
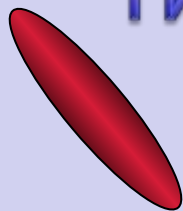
Моментальная каша  
**Овсяная**  
**Клубника**

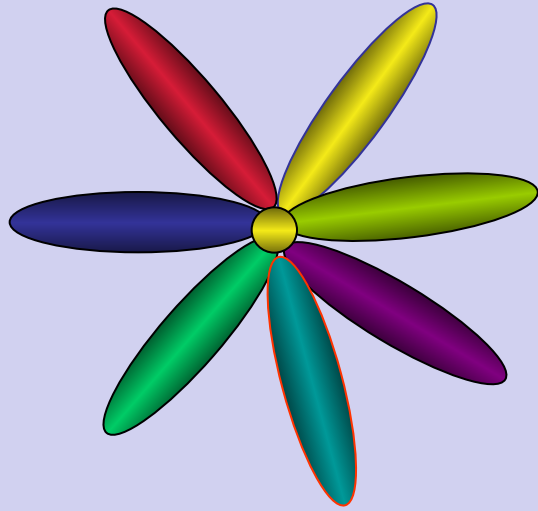


Натуральные ингредиенты  
**Pre**  
Здоровье



# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ





A decorative border surrounds the central text, featuring clusters of bright green leaves and clusters of vibrant red berries, likely holly or cherry, set against a light yellow background.

**ОБЕД**

**Здравствуйте, друзья!**

Свое письмо я пишу лежа на кровати. У меня ухудшилось здоровье. Болит голова, в глазах звездочки, тело вялое, живот болит. Мама говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед.

### **Меню**

Торт с лимонадом, чипсы, варенье, Пепси кола и чупо-чупс.

Это моя любимая еда, наверное я скоро поправлюсь и буду здоров!

Ваш дядя

Федор.





?



**УЖИН**



ПРОСТОКВАШИНУ  
100 м





### Советы доктора:

1. Воздерживайтесь от жирной пищи.
2. Остерегайтесь очень острого и соленого.
3. Сладостей тысячи, а здоровье одно.
4. Овощи и фрукты – полезные продукты.

## ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ РЕСУРСЫ

1. РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ М.М. БЕЗРУКИХ, Т.А. Филиппова

Москва, 20003 г.

2. <http://www.kinderyata.ru/ramka-18-Ot-vinni-pukha-s-ljubovju>

3. <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-28109>

4. [http://bayun.ru/dia/Dyadya\\_Fedor,\\_pes\\_i\\_kot.html](http://bayun.ru/dia/Dyadya_Fedor,_pes_i_kot.html)

5. <http://p-i-f.livejournal.com/1874820.html>

6. <http://sombevtyh.tk/zdorovyy-obraz-zhizni-risunki-detey.html>

7. [http://rastimdetok.ru/2010/07/03/zdorovoje\\_pitanije\\_dlja\\_djetjej/](http://rastimdetok.ru/2010/07/03/zdorovoje_pitanije_dlja_djetjej/)