



# ОКРУЖАЮЩИЙ МИР

## ***«КАК ТЫ ПИТАЕШЬСЯ? 1 КЛАСС «ПЛАНЕТА ЗНАНИЙ»***

**УЧИТЕЛЬ: НАУМОВА МАРИНА ГЕННАДЬЕВНА  
МБОУ ОДИНЦОВСКАЯ СОШ №17**



**вод: чтобы правильно  
гаться, нужно выполнять два  
словия:**

**ища должна быть разнообразной  
нельзя переедать, то есть  
гаться умеренно.**



Продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать и не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло)



**Творог, рыба, мясо, яйца, орехи  
помогают строить организм и  
сделать его более сильным.**



MyShared

фрукты – содержат минеральные вещества и





**ВРЕДНАЯ  
ПИЦЦА.**

**ЛЕЗНАЯ  
ЩА.**



# Типовой режим питания школьников при обучении в первую смену

- 7.30 - 8.00 Завтрак дома
- 10.00 - 11.00 Горячий завтрак в школе
- 12.00 - 13.00 Обед дома или в школе
- 19.00 - 19.30 Ужин дома



# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

