

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Занятие в 1 классе
Учитель начальных классов
– Кузнецова О.Ф.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- Завтрак
- Обед
- Ужин



РЕЖИМ ПИТАНИЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

- Завтрак дома
- Завтрак в школе
- Обед
- Полдник
- Ужин



1-ый ЗАВТРАК

- ВАФЛИ
- ЧАЙ



2-ой ЗАВТРАК

- КАША РИСОВАЯ
- БУЛКА С МАСЛОМ
- КАКАО



ОБЕД

- САЛАТ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ
- СУП КУРИНЫЙ
- ГРЕЧНЕВАЯ КАША
- МЯСНАЯ КОТЛЕТА
- КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ



ПОЛДНИК

- ЙОГУРТ
- ПЕЧЕНЬЕ
- ГРУША



УЖИН

- ОВОЩНОЕ РАГУ
- ЯЙЦО В МЕШОЧКЕ
- МОЛОКО



НАЙДИ НАЧАЛО И КОНЕЦ ПОСЛОВИЦЫ

- Когда я ем –
- и обед, и ужин.
- Кто не умерен в еде –
- враг себе.
- Всякому нужен
- я глух и нем.



Когда я ем – я глух и нем.

Кто не умерен в еде – враг себе.

Всякому нужен и обед, и ужин.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ



Если мама скажет – кушай утром кашу,
Если вам к обеду вкусный сварят суп.
Ты послушай маму, потому что важно,
Чтоб не навредил здоровью каждый наш продукт.

