

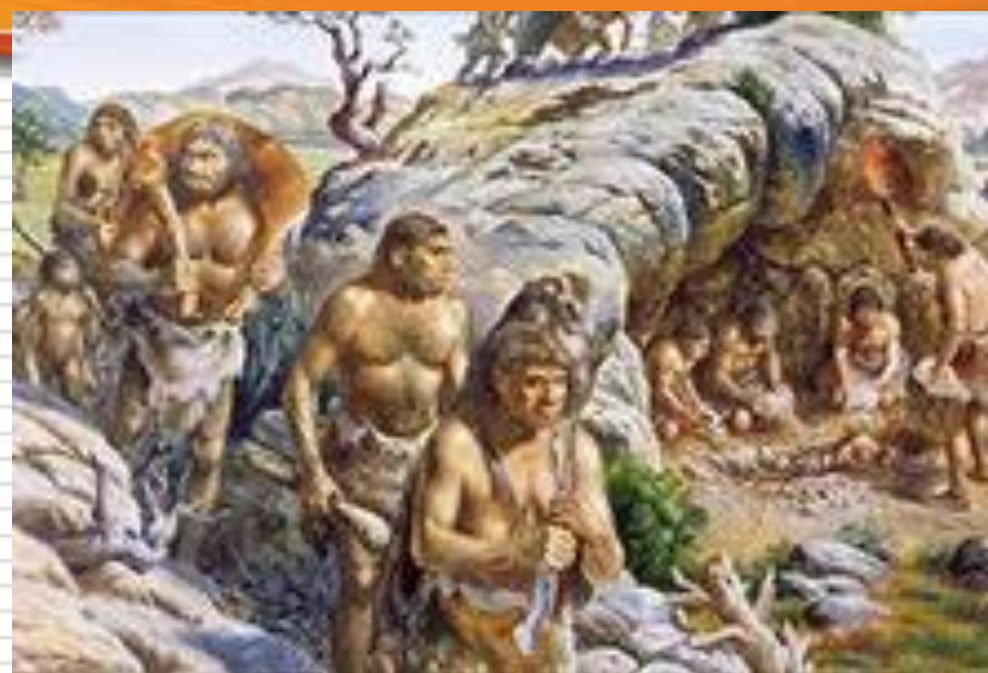
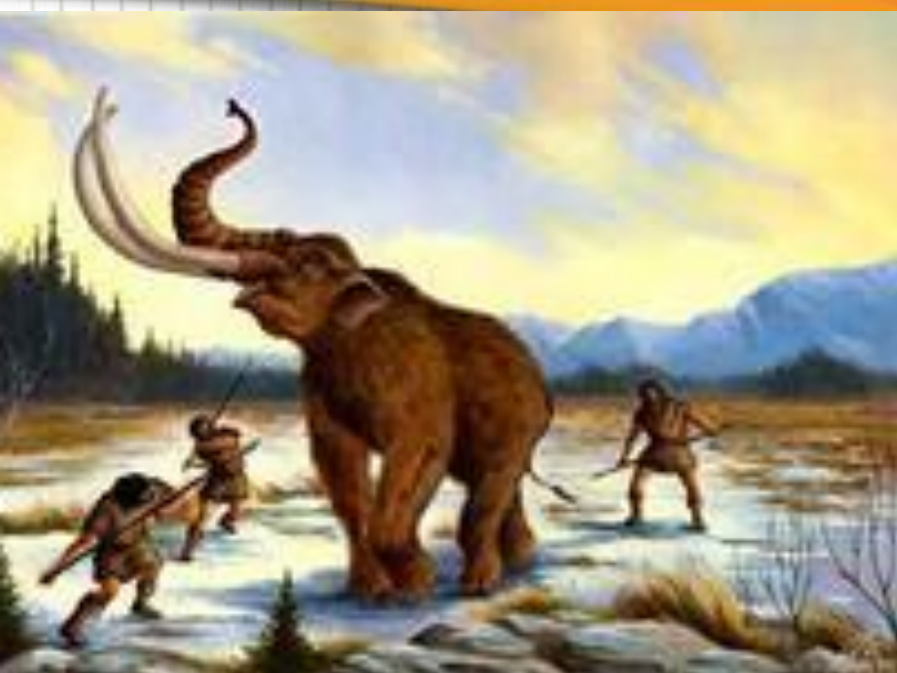
# **ТЕМА УРОКА**



# **ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ**









**ЭЛЕВАТО  
Р**



**Овощехра-  
нилище**





Вирок



# РЕЖИМ

1. Питание четыре раза в

# ПИТАНИЯ

2. Еда в определённое время и в определённом порядке

3. После еды не нужно бегать и прыгать

4. Между приёмами пищи должно пройти 3-4 часа

5. Ужинать надо не позднее чем за полтора-

два часа до сна





5  
Б

СПАСИБО

