

# ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО, И ЧТО ТАКОЕ ПЛОХО?

## «ВЕСЁЛЫЕ УРОКИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ».



Автор Голик Наталья  
Викторовна,  
Учитель начальных классов  
МОБУСОШ №7 х.Кирова  
Новокубанского района  
Краснодарского края

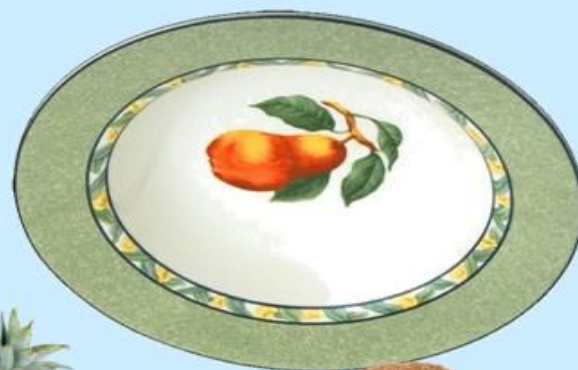
Кролик раз пришёл к Сове и спросил,  
похав: «Что нам кушать хорошо, а чем  
питаться плохо?»



У Совы секретов нет. Слушайте, вникайте!  
Правила питания с нами повторяйте!

**полезно**

**вредно**



Если мальчик любит кашу, молоко и творожок-  
этот мальчик –загляденье. Поступает хорошо!



# Зелени побольше- вот вам наш советик. А к нему приложен вот такой рецептик:



## Салат из свежей капусты «Вдохновение»

### Ингредиенты:

- Капуста белокочанная свежая 300 гр.
- Лук репчатый 100 гр.
- Морковь 180 гр.
- Огурец 180 гр.
- Масло растительное 80 гр.
- Зелень петрушки и укропа 50 гр.
- Яблочный уксус 1 ч. ложка
- Соль

### Приготовление:

Капусту, морковь, огурец, лук и зелень порубить, добавить яблочный уксус и соль, и все смазать растительным маслом.

Калорийность 933 ккал.

Белки 249 гр.

Углеводы -

Жиры 719 гр.



Кушать надо с аппетитом, весело и дружно!  
Но спешить и жадничать никогда не нужно!



Что же выбрать для здоровья- фрукт иль  
шоколадку?  
Где побольше витаминов- вот и вся отгадка!



**Этот , хоть совсем малыш – но уже такой  
крепыш!**

**Если мама скажет: «Кушать!»  
Он ответит: «Рад вас слушать!»**

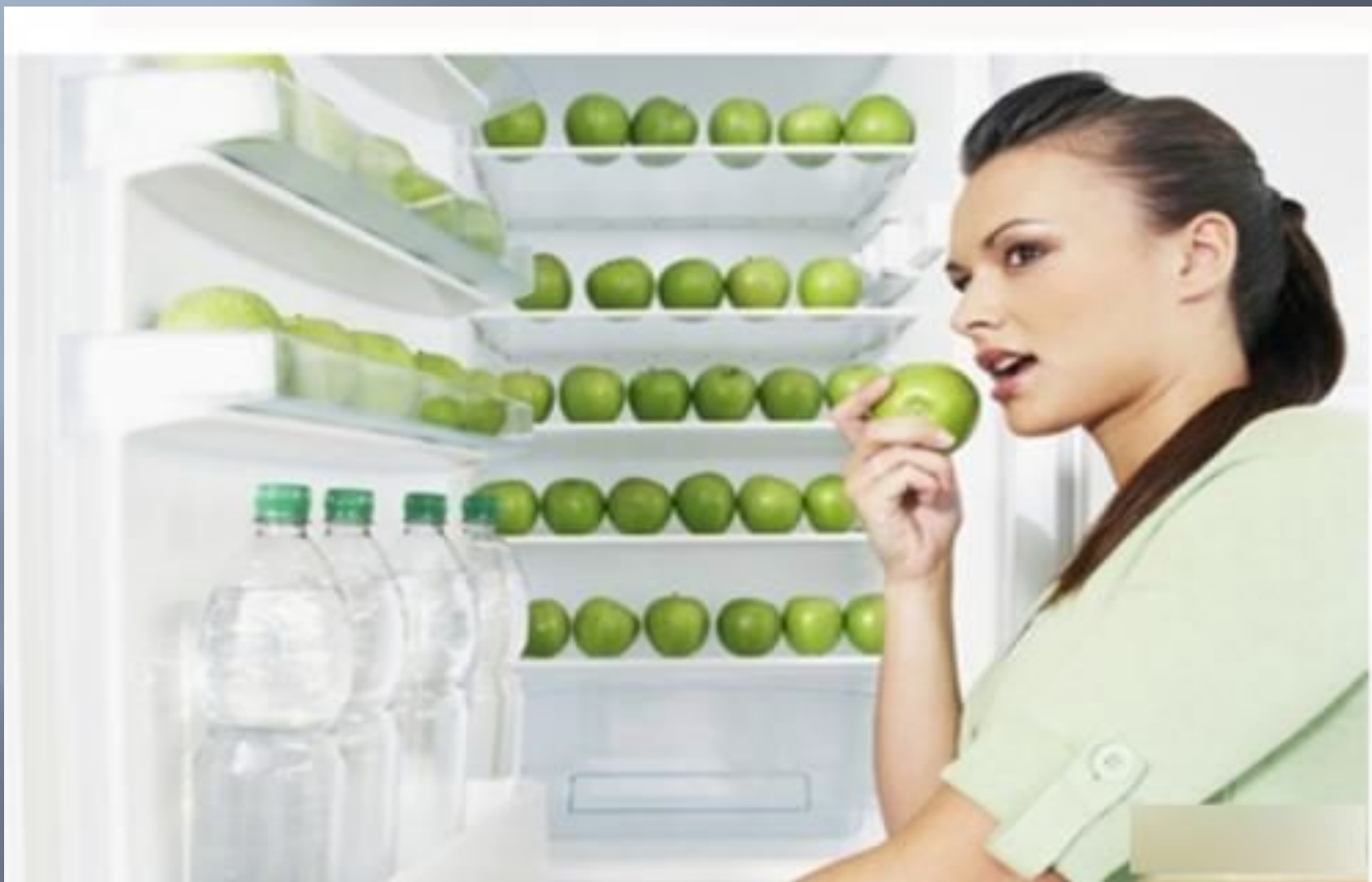




**Этот , хоть и сам с вершок, ложки не боится.  
Храбрый мальчик, хорошо- в жизни  
пригодится!**



**В этом холодильнике полезные продукты:  
фрукты и водичка...ну и снова фрукты!**



**Если карапуз «фаст-фуд» проглотил , не охав,  
каждый знает- это вот для здоровья плохо!**



**Жареный картофель- фри, чипсы,газировка- это явно очень вредно- передозировка!**



Лучше кашка и пюре, это без сомненья.  
Главное- домашнего всё приготвленья!



**Закусить всё надо зеленью-петрушкой!  
На щеках- румянец, на носу –веснушки!**



**Нагулялся - и обед вновь по расписанию.  
Нужно строго соблюдать всем  
режим питания!**



**Предпочтение на десерт ягодам отдайте!  
Кладовую витаминов мыть не забывайте!**





**Ужин будет овощной! всей семьёй накройте!  
Свежие, полезные блюда приготовьте!**



**На ночь лучше мало съесть,  
это вы заметьте : мера – вот ведь главная в  
пище добродетель!**



**Винни - Пух и ослик Иа важный вам совет дают : если сладкого хотят: мёд пчелиный пожуют!**



**А вот булку с шоколадом на столе оставят.  
Ведь продукты нам здоровья эти не  
прибавят.**



А ещё совет особый детям от коровы:  
Пейте, дети, молоко! Будете здоровы!



Вывод сделаем такой, как напомним: Соблюдать необходимо рацион питания!

# Рациональное питание

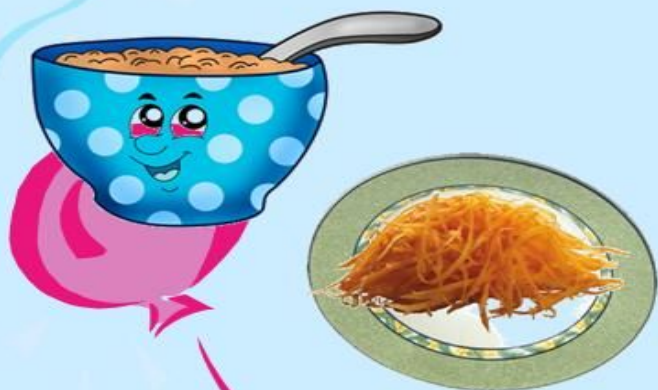


Помни это каждый сын, знай любой  
ребёнок: вырастет из сына свин, если сын-  
свинёнок!



Кролик радостный пошёл и решила кроха:  
«Буду кушать хорошо и не буду плохо!»

**Завтрак**



**Ужин**



**обед**

