

*Приятного аппетита.*

*или*

*Почему нужно есть много фруктов и овощей.*



*Разработала: учитель начальных классов  
МОУ СОШ № 1 г. Камешково  
- Панова И. А.*



## Цели:

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни, что является частью общей культуры человека
- знакомить с общими правилами гигиены питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
- познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.









- **Выступление  
медицинского  
работника  
школы**

# ХЛЕБ, МЯСО, РЫБА, КРУПЫ -для энергии





# МЯСО, РЫБА, МОЛОКО, ЯЙЦА, ОРЕХИ, КРУПА – для строительства организма



**ОВОЩИ, ФРУКТЫ, МОРСКИЕ  
ПРОДУКТЫ –защитные силы  
организма**





**МЕНЮ** – подбор кушаний, еды, так ещё называется лист с описанием еды.

**Завтрак**

**обед**

**ПОЛДНИК**





***Ешь всегда  
в  
определ  
время.***



● ***Во время еды  
не торопись!***





● **Не ешь на  
ходу, это  
опа**



● **Никогда**

**не переeday!**





• **Перед  
едой  
мой  
руки!**



На плите сварилась каша.  
Где большая ложка наша?  
Я тебе перед едой  
Лапы вымою водой.

**Умей  
пользоваться  
столовыми  
приборами**





● **Не ешь**  
**слишком**  
**горячую или**  
**очень**  
**холодную**



- ***За столом  
не разговаривай,  
не кричи,  
не вертись,  
не торопись***





