

«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

Галактионова Татьяна Петровна
учитель начальных классов
МОУ СОШ №21
города Волгограда

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА

Ешь чаще, но
маленькими
порциями





Вот мыло - наш хороший друг!
Терпеть не может грязных рук.
На грязь оно рассердится,
В руках оно завертится, -
Запенится вода!




*Фрукты, овощи
и ягоды - надо
хорошо мыть!*



НЕ
ПЕРЕЕДАЙ!
Ешь в меру!



Во время еды - не разговаривай и не читай.

A close-up photograph of a green ceramic bowl filled with granola. The granola is topped with fresh fruits including blueberries, raspberries, blackberries, and sliced strawberries. A stream of white milk is being poured from a yellow pitcher into the bowl, creating a splash. The background is softly blurred, showing more of the fruit and a light-colored surface.

Каша- это полезная еда, которая поможет стать здоровыми и сильными.

Чтобы сделать кашу вкусной в неё можно добавить ягоды, фрукты, изюм, варенье.

МЕНЮ

- Завтрак: каша, яйцо, мюсли, чай, сырок
- Обед: холодные закуски-салаты, винегрет. Первое блюдо-борщ, рассольник, бульон, овощные и рыбные супы. Второе блюдо-мясное или рыбное блюдо с овощным гарниром. На третье-компот, фрукты, соки.
- Полдник: пирожок, молоко, булочка.
- Ужин: творожная запеканка, кефир, творожок ,овоци, фрукты, салаты.

ЗАГАДКИ

- 1.Лето целое старалась-
Одевалась,одевалась...
А как осень подошла,
Нам одёжки отдала.
Сотню одежонок
Сложили мы в бочонок.
- 2.Снаружи красна,
Внутри бела,
На голове хохолок-
Зелёный лесок.

ПОСЛОВИЦЫ

- Аппетит приходит во время еды.
- Когда я ем, я глух и нем.
- Гречневая каша - матушка наша, а хлебец ржаной - отец родной.
- Красна изба пирогами.
- Ешь с голоду, а люби смолоду.
- Много есть - не велика честь.

ПЕЙТЕ СОКИ



**ИНОГДА МОЖНО
РАССЛАБИТЬСЯ!!!**

