

# **«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.



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!!!**

