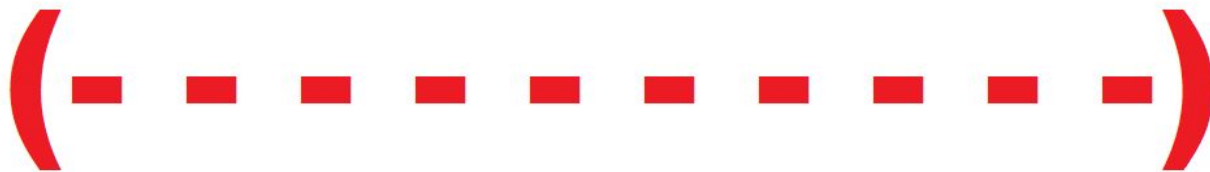




Каждый
наполняет
себя **сам**







Правильное



питание

Какую траекторию
вы выбираете?



Есть,
чтобы
жить?



Жить,
чтобы
есть?

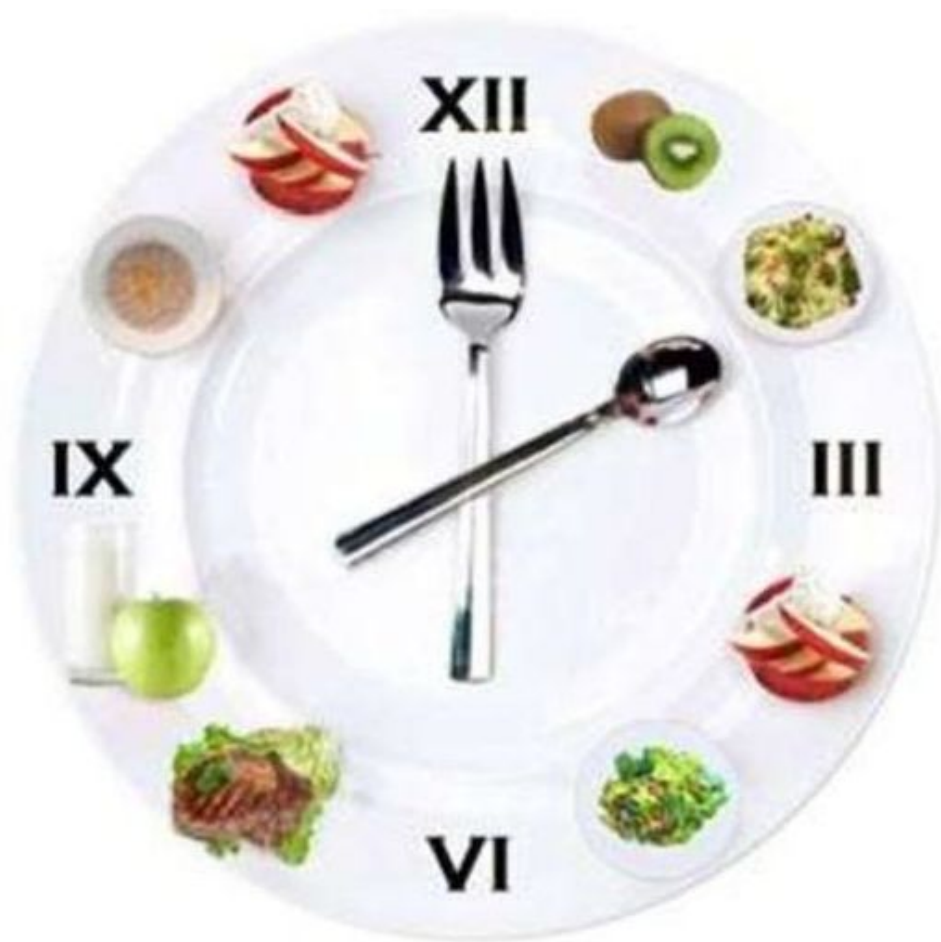
Поговорим о правильном питании школьника



Режим питания

школьника

2 смена:



- 8.00 – 8.30 Завтрак дома;
- 12.00 – 12.30 Обед дома (перед уходом в школу);
- 15.30 – 16.00 Горячие питание в школе;
- 19.30 – 20.00 Ужин дома



Б	Ч	У	Р	С	Ъ	Г	Ж	В	Г	З	Я
А	Л	О	Г	А	З	Р	П	Ю	Л	Ч	В
Х	М	Н	Ц	Е	Ж	У	Т	Ъ	Й	Р	Ш
Е	И	З	Ъ	Й	Ь	Ш	Б	Ъ	Ж	Х	Ь
Е	С	В	Е	К	Л	А	Й	Ь	Ж	Э	Б
М	Л	У	К	Ж	Н	И	Э	Я	Э	Х	Р
К	И	В	И	Ч	Ц	А	У	И	Ч	С	Ф
Я	В	Ь	К	Ь	Т	Ч	Ы	Д	Г	Э	Е
Б	А	Н	А	Н	Ы	Х	Ч	Ъ	Н	Б	Щ
Л	Н	Э	Б	Ъ	К	А	П	У	С	Т	А
О	А	Н	А	Щ	В	И	С	П	Ж	З	Ш
К	Н	Х	Ч	С	А	Е	С	О	Я	А	И
О	А	О	О	Ё	О	К	П	Н	С	Р	Ф
Т	С	Ш	К	В	Ж	Д	П	Ч	Ь	С	О



Б	Ч	У	Р	С	Ъ	Г	Ж	В	Г	З	Я
А	Л	О	Г	А	З	Р	П	Ю	Л	Ч	В
Х	М	Н	Ц	Е	Ж	У	Т	Ъ	Й	Р	Ш
Е	И	З	Ъ	Й	Ь	Ш	Б	Ъ	Ж	Х	Ь
Е	С	В	Е	К	Л	А	Й	Ь	Ж	Э	Б
М	Л	У	К	Ж	Н	И	Э	Я	Э	Х	Р
К	И	В	И	Ч	Ц	А	У	И	Ч	С	Ф
Я	В	Ь	К	Ь	Т	Ч	Ы	Д	Г	Э	Е
Б	А	Н	А	Н	Ы	Х	Ч	Ъ	Н	Б	Щ
Л	Н	Э	Б	Ъ	К	А	П	У	С	Т	А
О	А	Н	А	Щ	В	И	С	П	Ж	З	Ш
К	Н	Х	Ч	С	А	Е	С	О	Я	А	И
О	А	О	О	Ё	О	К	П	Н	С	Р	Ф
Т	С	Ш	К	В	Ж	Д	П	Ч	Ь	С	О

Подсчёт баллов тестирования:

«А» – 2 балла «Б» – 1 балл «В» – 0 баллов.

0 – 13 баллов – есть опасность;

14 – 18 баллов – следует улучшить питание;

19 – 24 балла – хороший режим и качество питания.

*Объясните
значение
поговорок:*



«Кто хорошо жуёт, тот долго живёт.»

«Из-за стола нужно вставать с лёгким чувством голода.»

«Ужин не нужен, был бы обед.»

«Гречневая каша – мать наша, хлебец – Кормилец»