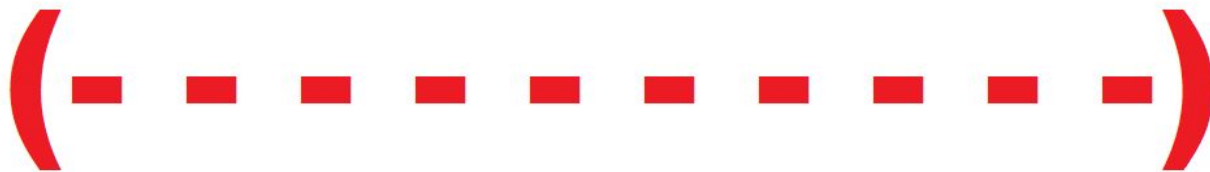




Каждый
наполняет
себя **сам**







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»