

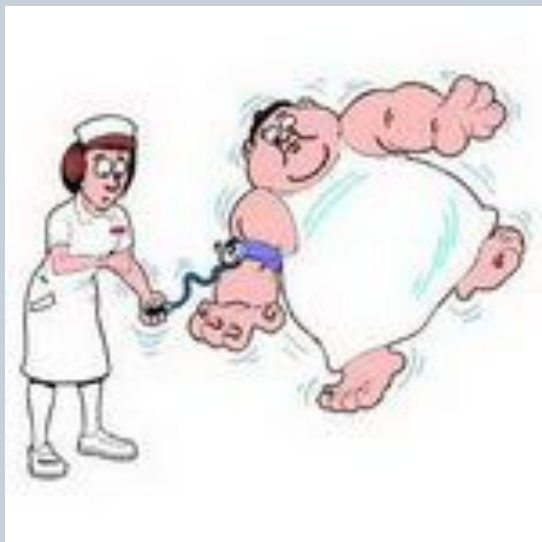
Интерактивная беседа во 2 «Б» классе



КЛАССНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ
ПАТЕЕВА
ГУЛЬНАРА РОМАНОВНА



Что такое умеренность?



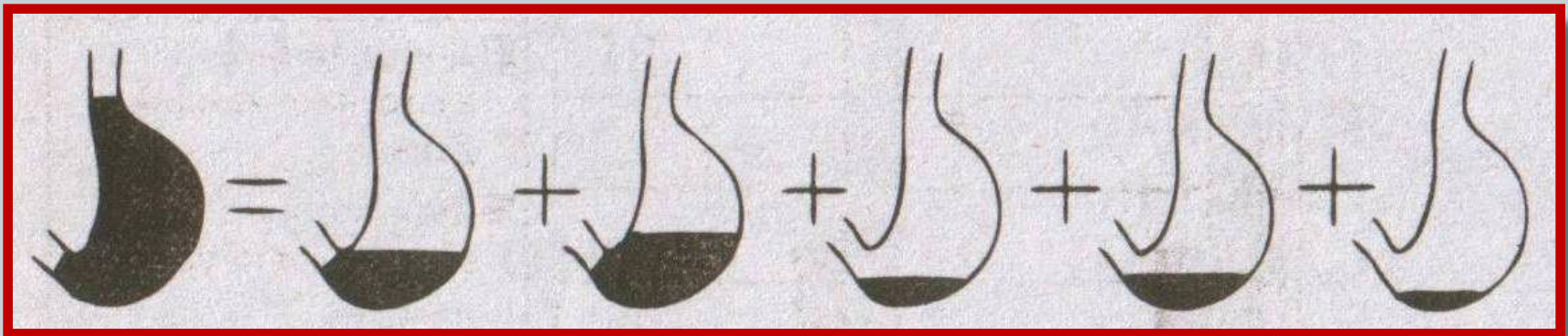
***«Кто переедает,
тот сам себе
жизнь
сокращает».***

Старинная мудрость

Задание

Рассмотри схематический рисунок.

Определи, сколько раз в день человек, желающий быть здоровым, должен принимать пищу?



Задание

Прочитай, как называются приёмы пищи в течение дня? Распредели их по порядку



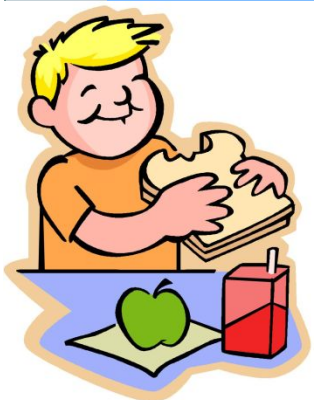
Вечерник

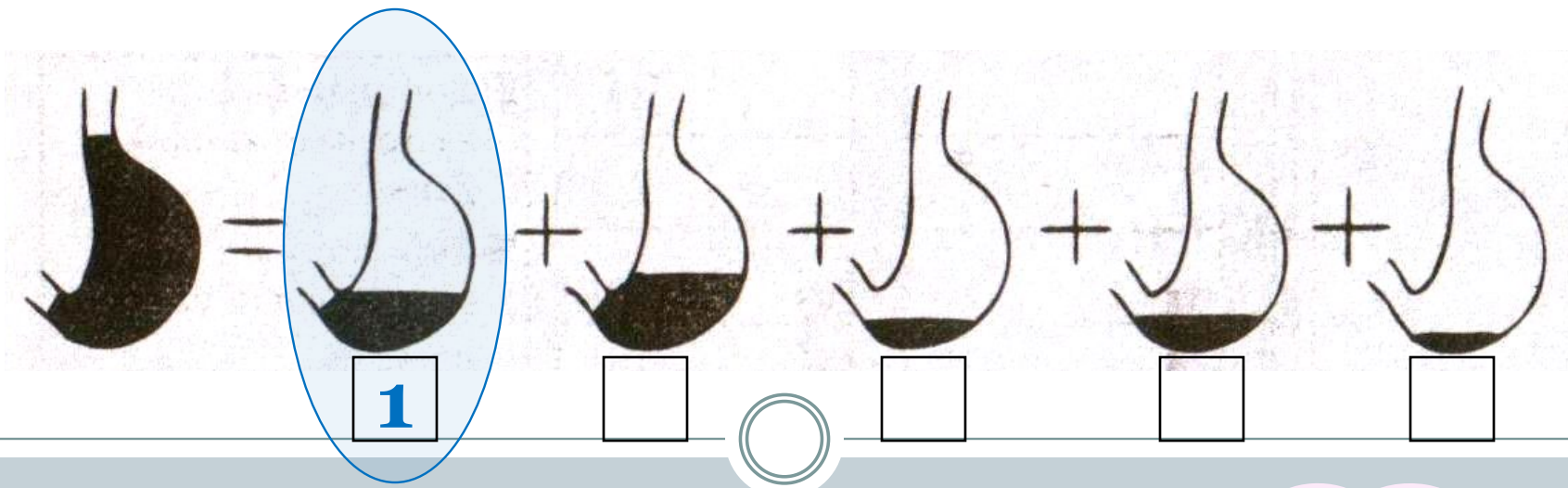
Ужин

Завтрак

Полдник

Обед





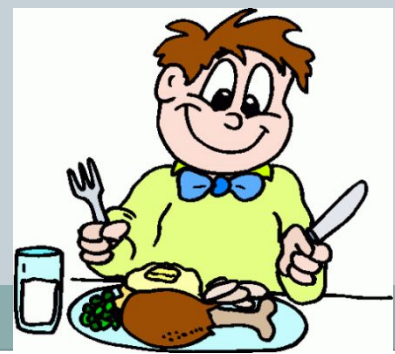
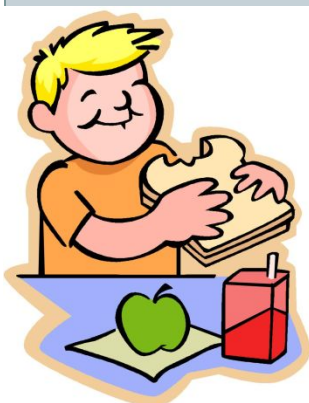
Завтрак

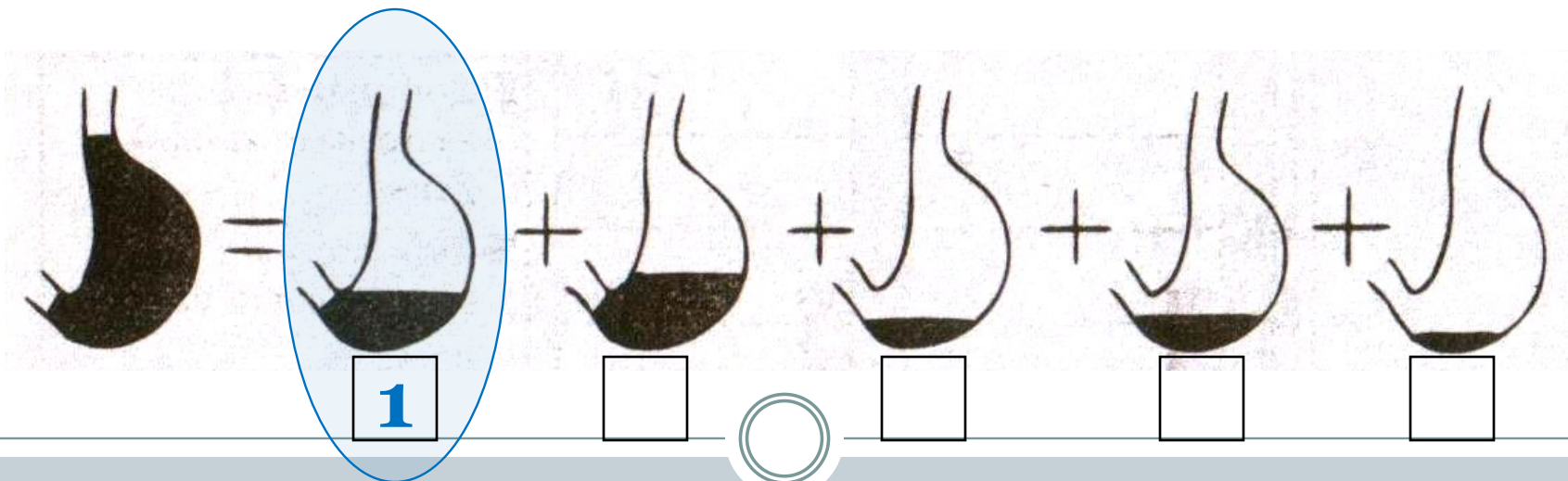
Обед

Полдник

Ужин

Вечерник





Завтрак

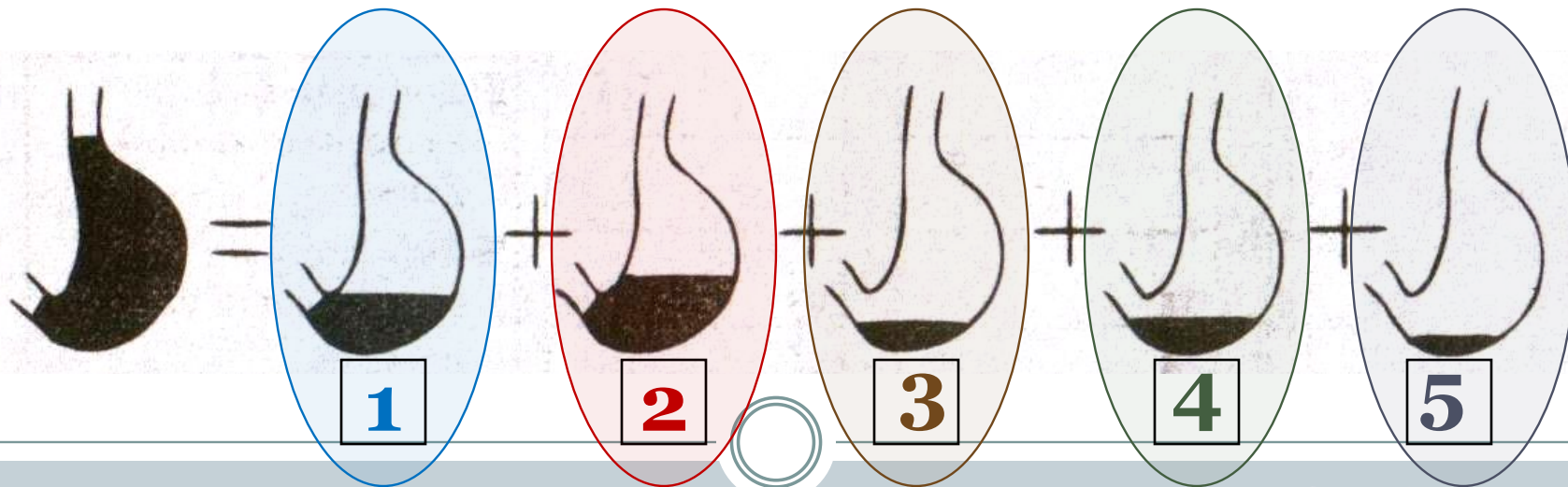


мышление

память

■ Дети, которые завтракают каждый день

■ Дети, которые завтракают не каждый день



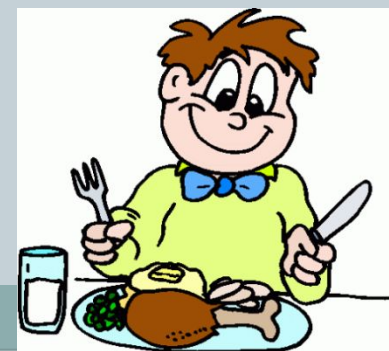
Завтрак

Обед

Полдник

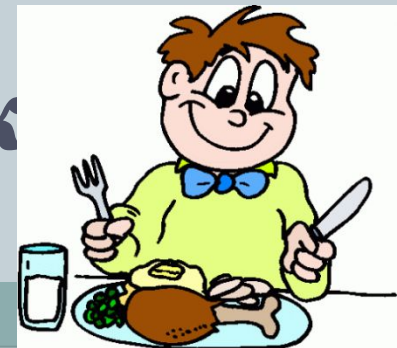
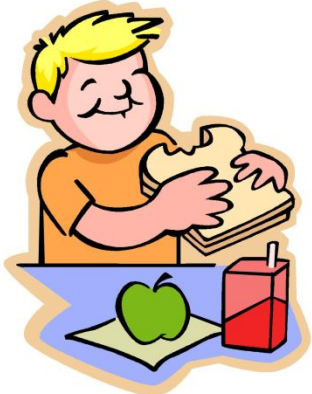
Ужин

Вечерник



Режим питания

- 1. 7.00-9.00 – завтрак**
- 2. 12.00-13.00 – обед**
- 3. 16.00 – полдник**
- 4. 18.00 – ужин**
- 5. 20.00 – вечерник**



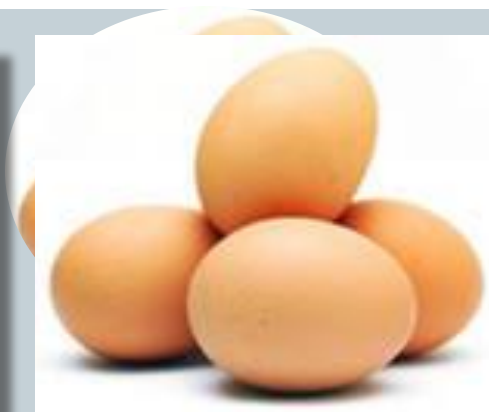
Что такое разнообразие?



Продукты, дающие организму энергию



Продукты, которые помогают строить организм, укрепляют кости



Продукты, которые помогают организму расти и быть здоровым



Питание должно быть разнообразным



Советы для Дракоши



**От учеников 2 «Б» класса МОУ
СОШ №2 г. Каменки
и их учительницы
Гульнары Романовны Патеевой**

Правила здорового питания



Питайся по режиму 5 раз в день!

Обязательно завтракай!

Ешь побольше овощей и фруктов!

Не передай – это важно!!!

Меню на 1 день



Завтрак

Каша
Творожная
запеканка
Какао



Обед

Салат
Суп
Плов
Компот



Полдник

Сок
Вафля



Ужин

Тушёные
овоци
Компот



Вечерник

Стакан
кефира или
тёплого
молока с
мёдом



Советы для Дракоши, или секреты правильного питания



Интерактивная беседа

во 2 «Б» классе

МОУ СОШ №2 г. Каменки

Классный руководитель

Гульнары Романовны Патеевой