

# Интерактивная беседа во 2 «Б» классе



*КЛАССНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ*  
**ПАТЕЕВА**  
**ГУЛЬНАРА РОМАНОВНА**



# Что такое умеренность?



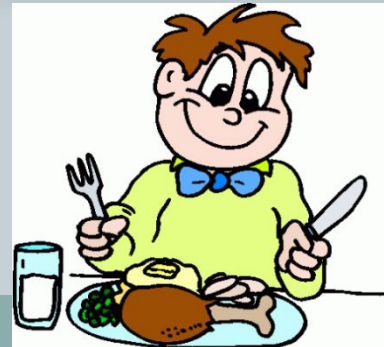
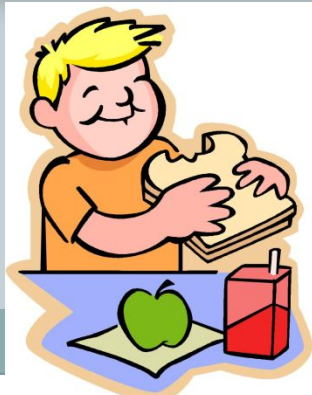
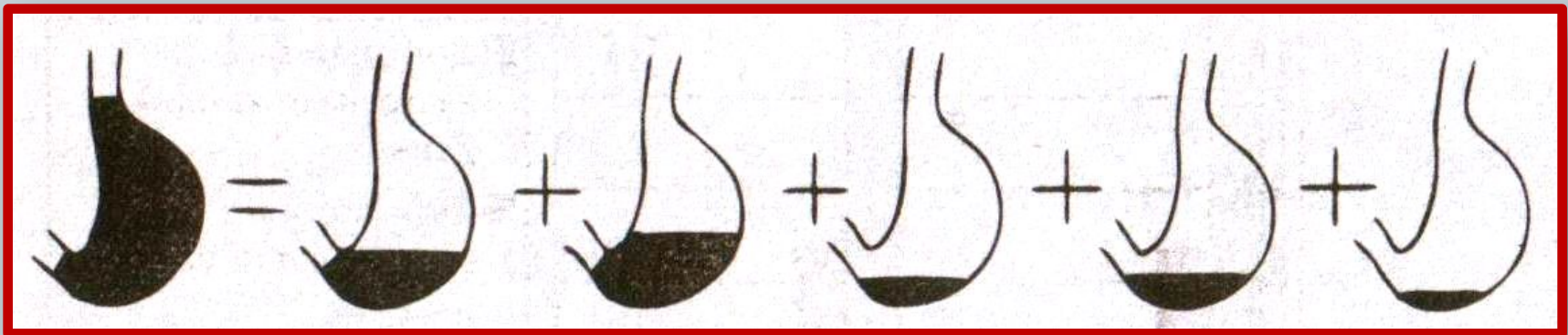
***«Кто переедает,  
тот сам себе  
жизнь  
сокращает».***

*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



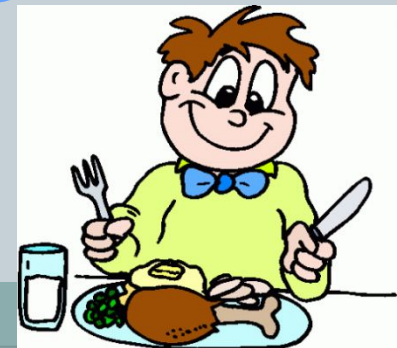
Вечерник

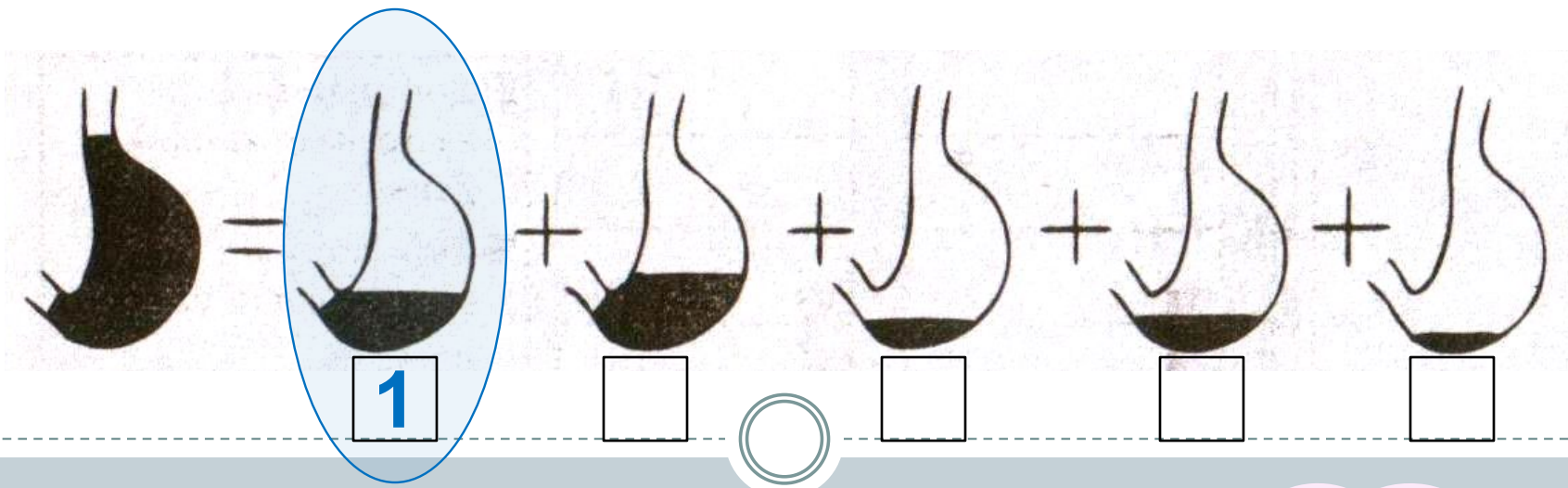
Ужин

Завтрак

Полдник

Обед





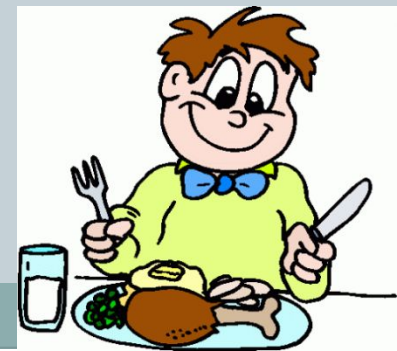
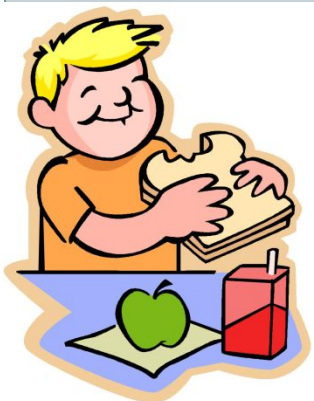
Завтрак

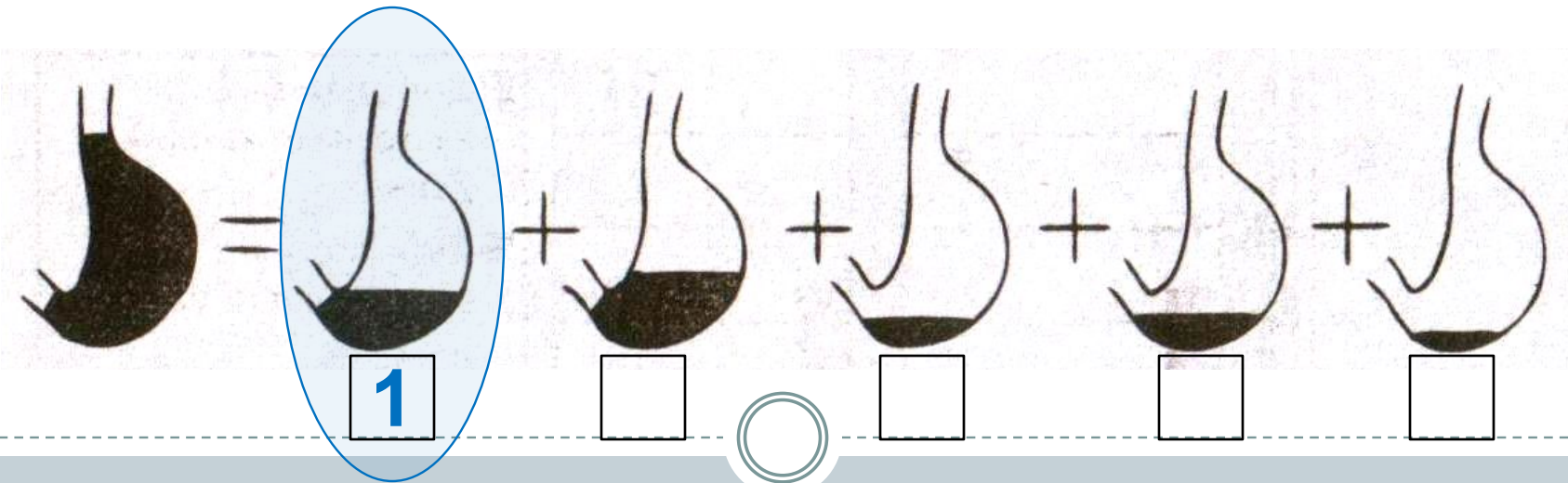
Обед

Полдник

Ужин

Вечерник





Завтрак

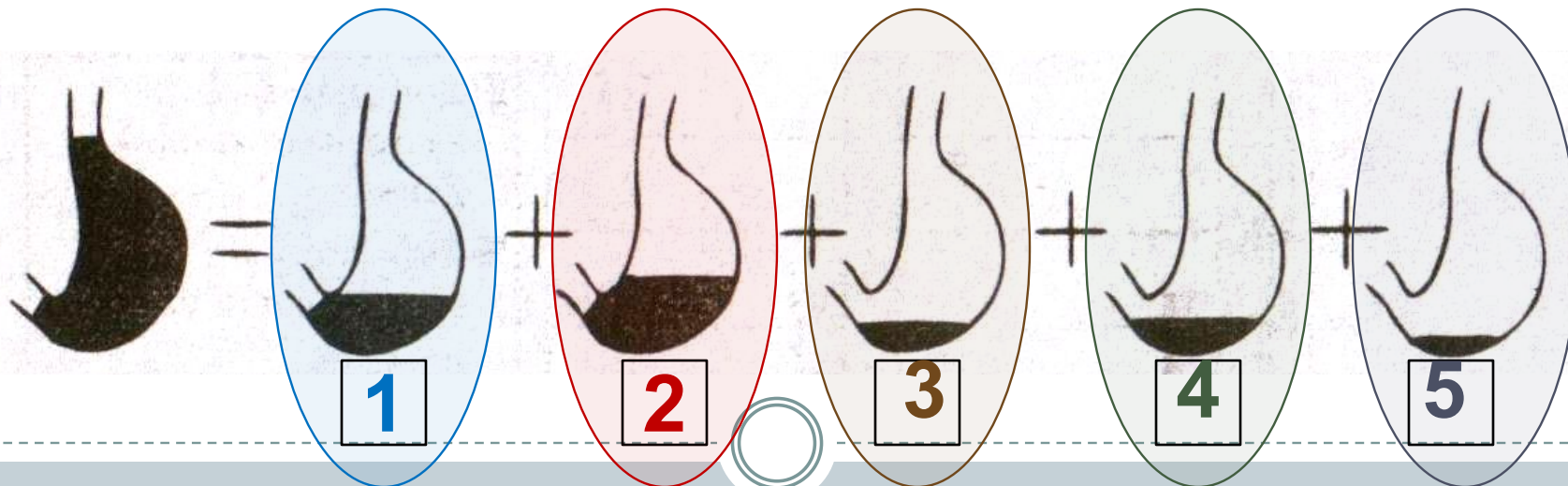
мышление

память

мышление

память





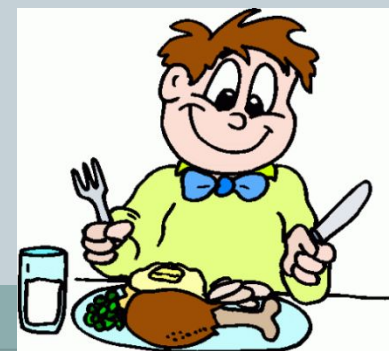
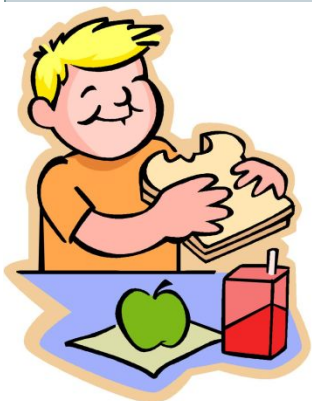
Завтрак

Обед

Полдник

Ужин

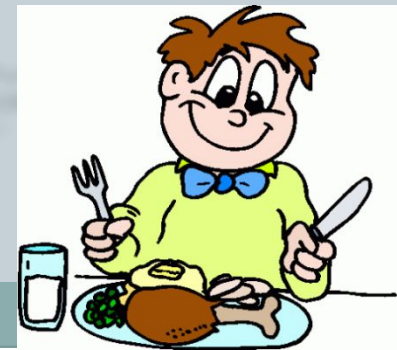
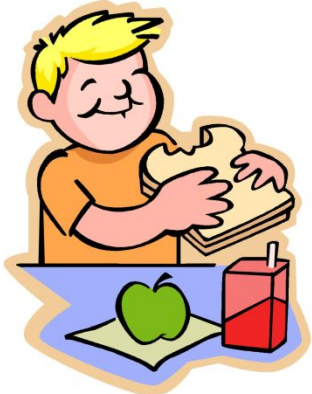
Вечерник





# 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



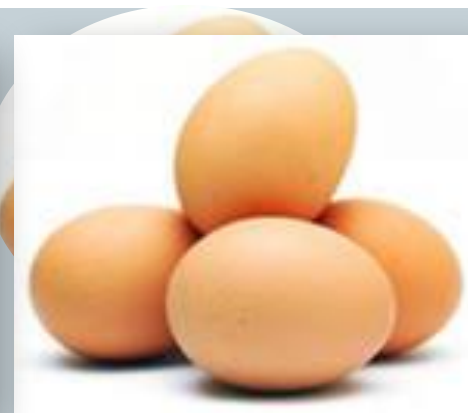
# Что такое разнообразие?



# *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  
овощи  
Компот



## Вечерник

Стакан  
кефира или  
тёплого  
молока  
мёдом с



# Советы для Дракоши, или секреты правильного питания



**Интерактивная беседа**

**во 2 «Б» классе**

**МОУ СОШ №2 г. Каменки**

*Классный руководитель*

**Гульнары Романовны Патеевой**