



Правильное питание первоклассника!





Здравствуйте, люди,
Счастья вам, радости,
Здоровыми быть
До глубокой старости!



Чтобы делом
заниматься,

Должны мы правильно
питаться.

Просим всех внимания

Говорим мы о питании!



Проект родителей «ЕДИМ САМИ!»



- Знакомство
- Интервью:
название блюда,
продукты,
в чём заключается правильное
питание первоклассника

ИГРЫ «Разговор о правильном питании»

Игра №1.

«Собери корзину продуктов для обеда»

**-В магазин сейчас пойдём,
Продукты мы приобретем.
Чтоб обед был вкусным,
Постараться нужно.**



Игра №2 «Пищевая пирамида»



**Семейная выставка
«ЗДОРОВАЯ ВКУСЛЯНДИЯ!»**

Блюда и напитки, названия, рецепты.



Светофор «Правильное питание первоклассника»

Зелёный свет — еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее **400** г в сутки овощей и фруктов.

Желтый свет — мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

Красный свет — это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше