

Правильное питание первоклассника!





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

















Проект родителей «ЕДИМ САМИ!»



Знакомство

<u>Интервью:</u>

название блюда,

продукты,

в чём заключается правильное

питание первоклассника

<u>ИГРЫ «Разговор о правильном питании»</u>

Игра№1. «Собери корзину продуктов для обеда»

-В магазин сейчас пойдем, 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