



# *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 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