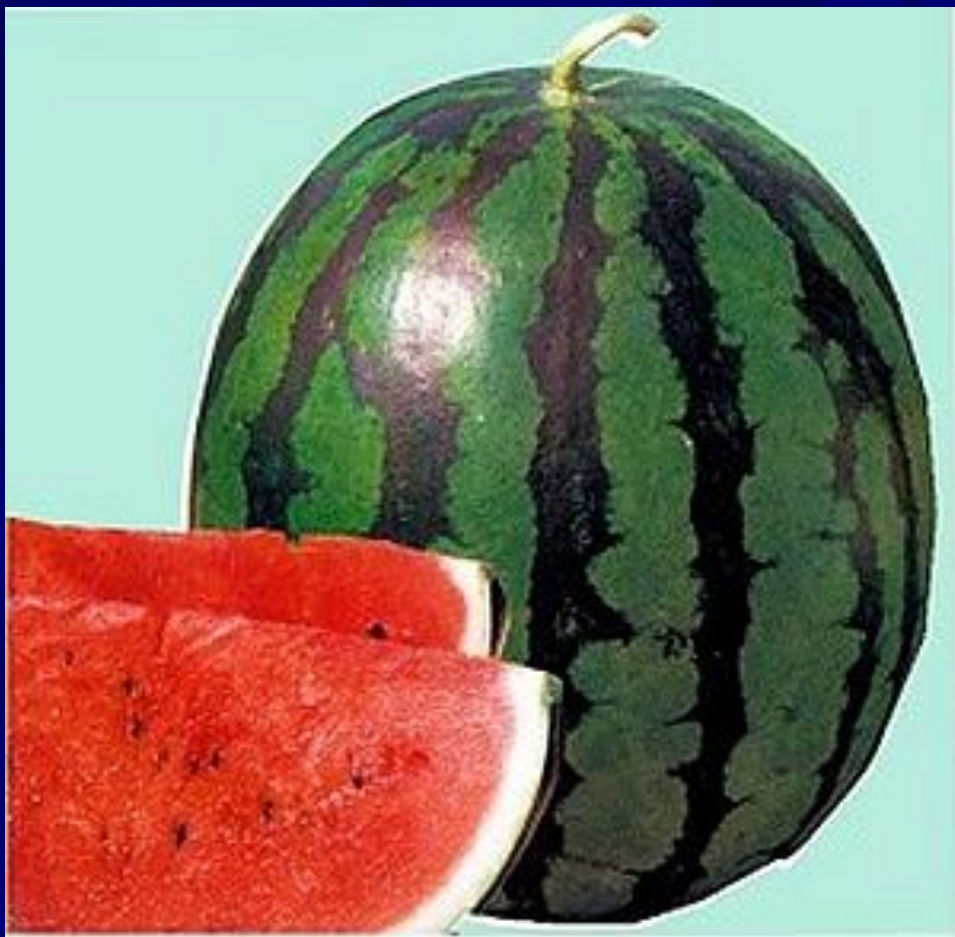


Культура
питания



Арбуз



Банан



Баклажан



Вишня



Груша



Горох



ДЫНЯ



Земляника



Картофель



Капуста



Свекла







**«Овощи и фрукты-
полезные продукты».**



**«Овощи- кладовая здо-
ровья».**





Советы
доктора
Неболейки

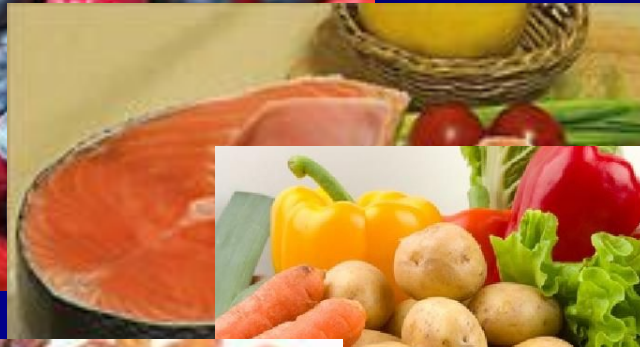
Сервировка стола



Неполезные продукты:



Полезные продукты:



© leanolive.com

«Золотые правила питания».

1. Перед едой всегда тщательно мойте руки.
2. Главное – не переешьте.
3. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
4. Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
5. Не разговаривайте и не читайте во время еды.
6. Перед приёмом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений, мысленно поблагодарив тех, кто принял участие в создании продуктов из которых приготовлена пища.
7. Никогда не забывайте о правилах культурного поведения за столом.

Домашнее задание(по выбору).

1. Подобрать пословицы и поговорки о правильном питании, здоровой пище.
2. Составить меню на день для своей семьи.