


# Коктейль здоровья

Подготовила  
учитель начальных классов

Сагдиева Айгуль

Рафилевна



**Здоровье для  
человека -**

**самая  
главная**



**Коктейль-**  
**это полезный**  
**витаминовый**  
**напиток.**



# Каким должно быть здоровое питание?

- Питание должно быть полноценным, чтобы присутствовали белки, жиры, углеводы.
- Питание должно быть регулярным.
- Питание должно быть умеренным: не переедать, не перегружать свой желудок.

# Юный кулинар

Завтрак

Обед

Полдник

Ужин

Манная каша

Компот

Кисель

Суп

Карт. пюре с котлетой

Рис с сосиской

Салат

Какао

Яблоко

Сок

Банан

Бутерброд

# Юный кулинар

## Завтрак

Манная каша

Компот

## Обед

Суп

Карт.пюре  
с котлетой

Салат

Какао

Банан

## Полдник

Бутерброд

Сок

Яблоко

## Ужин

Рис с сосиской

Кисель

# Коктейль здоровья




Движение

Здоровое  
питание




# Какой может быть отдых ?



Игра после  
школы



Уборка  
квартиры



Рыбак у  
реки



Дневной  
сон

Отдых на  
природе

Сон-лучшее  
лекарство

Физический  
отдых

Помощь в  
семье

# Коктейль здоровья





**Молодцы**

**!**