


Напиток здоровья


учитель начальных классов
Сагдиева Айгуль Рафилевна



**Здоровье для
человека -**

**самая
главная**



- 
- - Почему люди болеют?
 - - Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?

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





- - Вам было комфортно и вы получили удовольствие от работы.



- - Вы чувствовали себя неуверенно.



- - Да, было трудно. Вам нужна помощь.



Молодцы

!