

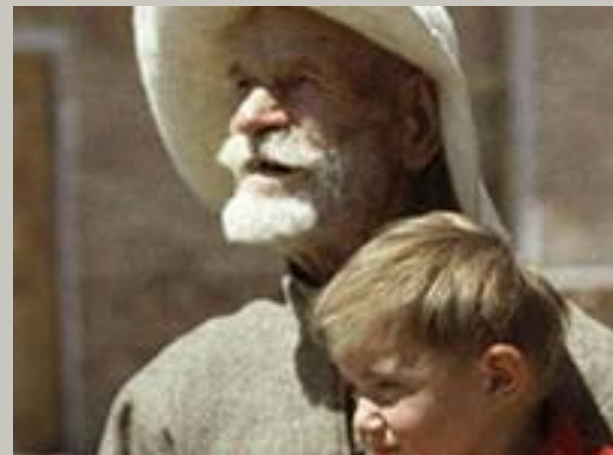
Игровое занятие по правильному питанию в 1 классе.

Составление книги
«Советы
дол...





КНИГА ДОЛГОЖИТЕЛЯ.



ПЕРВЫЙ СОВЕТ ДОЛГОЖИТЕЛЬНОСТИ.

- В СЫТНОМ ПИТАНИИ;
- В ПОЛЕЗНОМ ПИТАНИИ;
- В ОБИЛЬНОМ ПИТАНИИ.



ПЕРВЫЙ СОВЕТ ДОЛГОЖИТЕЛЬСТВА.



□ В ПОЛЕЗНОМ ПИТАНИИ;



Полезные продукты



МОЛОКО



СОК



© 2008/09/10

ЧАЙ



С ДОБРЫМ УТРЕЧКОМ!

198419

МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА



КИСЛО-МОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ



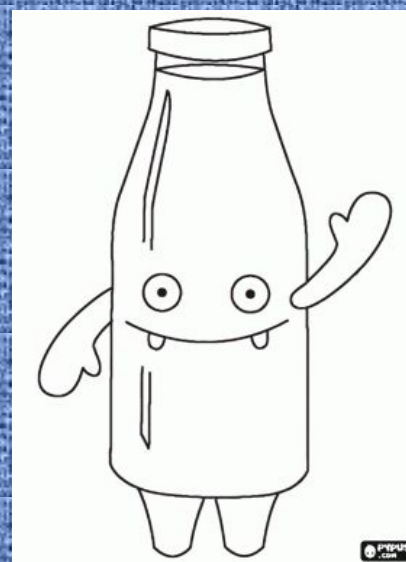
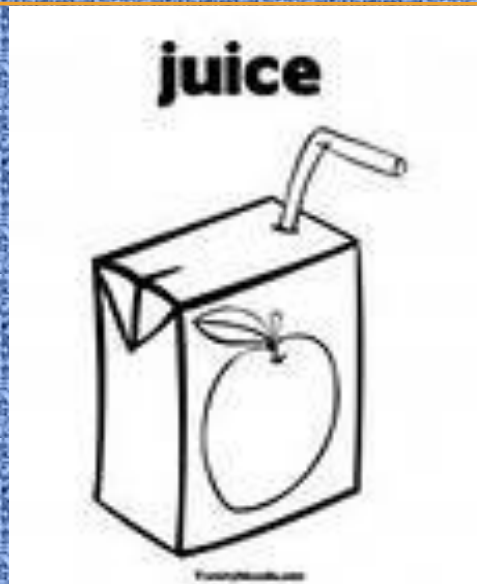


- **Кока-кола, чипсов пачка**
- **Наш желудок разрушают.**
- **Быть здоровым нам мешают**
- **Фанта, пепси и жвачка.**

ФИЗМИНУТКА



ПОЛЕЗНЫЕ НАПИТКИ



ГИГИЕНА ПИТАНИЯ.



ПОСЛОВИЦЫ

- Кто переедает, тот жизнь свою сам себе сокращает.
-
- Правда всего дороже.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ.

7.30 - 8.00 Завтрак дома

10.00 - 11.00 Горячий завтрак в
школе

12.00 - 13.00 Обед в школе

15.00 - 16.00 Полдник

19.00 - 19.30 Ужин




КТО МЕДЛЕННО ЖУЕТ, ТОТ ДОЛГО ПРОЖИВЕТ



СОВЕТЫ ДОЛГОЖИТЕЛЯМ.

1. Ешь полезные продукты!
2. Пей полезные напитки!
3. Соблюдай гигиену питания. Перед едой мой руки с мылом.
4. Не переедай! Ешь в меру!
5. Соблюдай режим дня.
6. Не торопись! Ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывая с закрытым ртом.



**Чтобы расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь!**