

Игра.

- Разговор о правильном питании

**Хочешь узнать, как вырасти сильным,
красивым, здоровым?**

Тогда играй с нами!

**До финиша помогут тебе дойти твои
родители. Скорей зови их, и в путь!**



Чтобы вырасти сильным красивым и здоровым, надо:

•Спать подольше, чтобы
выспаться, есть
побольше, чтобы быть
сильным.



Соблюдать режим дня,
заниматься гимнастикой и
есть полезные продукты



К сожалению Вы не правы. Попроб

е



Ура!

Идём дальше.



Чтобы вырасти сильным красивым и здоровым, надо:

Я так голоден. Надо скорее перекусить аппетитным яблочком, купленным только что в магазине.



Фрукты и овощи надо перед употреблением тщательно вымыть.



К сожалению Вы не правы. Попроб

е



Ура!

Идём дальшеИдём дальше.



Как вы думаете, из зёрен каких растений получают крупу для моей любимой манной каши?



Я думаю, манную крупу получают из пшеницы.



Я думаю, манную крупу получают из пшена.



К сожалению Вы не правы. Попроб

е



Ура!

Идём дальше.



Чтобы вырасти сильным красивым и здоровым, надо есть каши.

Я так голоден. Надо скорее перекусить аппетитным яблочком, купленным только что в магазине.



Фрукты и овощи надо перед употреблением тщательно вымыть.



К сожалению Вы не правы. Попроб

е



Ура!

Идём дальше.



Кто правильно составил меню своего обеда?

На обед я выберу овощной салат, борщ, рыбу с гарниром, компот.



А я вместо обеда съем вкусный бутерброд и запью любимой газировкой.



К сожалению Вы не правы. Попроб

е



Ура!

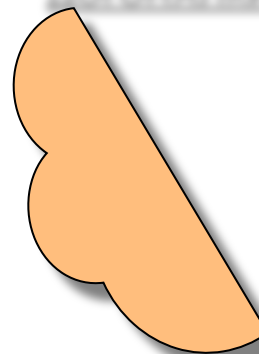
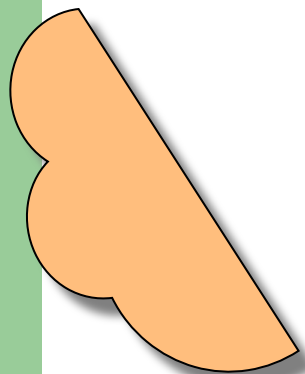
Идём дальше.



Наша Бусинка после обеда в раздумьях:

После обеда отдохнуть в парке на скамейке, читая книгу?

Или сразу после обеда поиграть с Кубиком в догонялки?



К сожалению Вы не правы. Попроб

е



Ура!

Идём дальше.

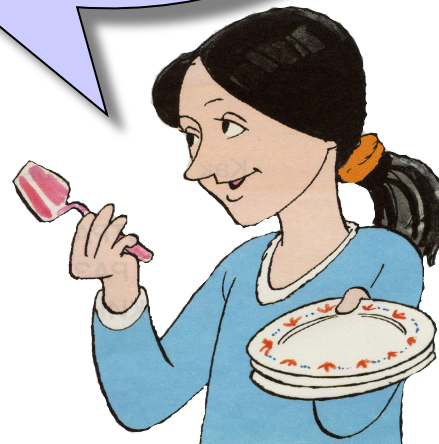


Перерыв между едой должен быть:

30 минут. Больше я не выдержу. Я привык есть 12-15 раз в день.



Перерыв между едой не должен быть больше 3 х часов, а значит лучше есть понемногу 5 раз в день.



4-5 часов. Лучше реже, да больше.



К сожалению Вы не правы. Попроб

е

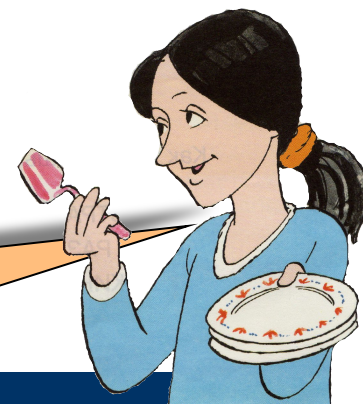


Ура!

Идём дальше.




Я знаю много русских народных загадок
о продуктах, содержащих витамины.
А знаете ли их вы?




Жёлтая курица
под тыном дуется

**Красная девица
росла в темнице,
люди в руки брали
косы срывали.**



**Вертится Антошка
на одной ножке;
где солнце стоит,
туда он и глядит.**



**Стоит Яшка
в красной рубашке,
кто мимо пройдёт,
всяк ему поклонится.**

Лето целое старалась-
Одевалась, одевалась...
А как осень подошла,
Нам одёжки отдала.
Сотню одежонок
Сложили мы в бочонок.

Девушка укуталась в листья над грядкой,
Выбилась только кудрявая прядка.
Одета она в золотую кольчугу-
Плотно колечки прижаты друг к другу.