


A cartoon rabbit with long ears and a friendly expression is sitting on top of a wooden signpost. It is holding a blue sign with white text. The background is a bright, sunny day with a blue sky, white clouds, and a green landscape with a path and some buildings in the distance.

ПРОСТОКВАШИНО

A cartoon cat with orange and white stripes is sitting on a large yellow pumpkin. The cat has its paws tucked up near its face. The background shows a green field with some houses and trees.

Урок здоровья «Рациональное питание младшего школьника»

**Зайцева Татьяна Петровна,
учитель начальных классов
МБОУ Лицей № 113 г. Новосибирска**





ПРАВИЛА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА

1. Соблюдения умеренности в количестве съедобной пищи (Нельзя переедать).
2. Правильное распределение приёма пищи в течение дня (4-5 разовое питание).

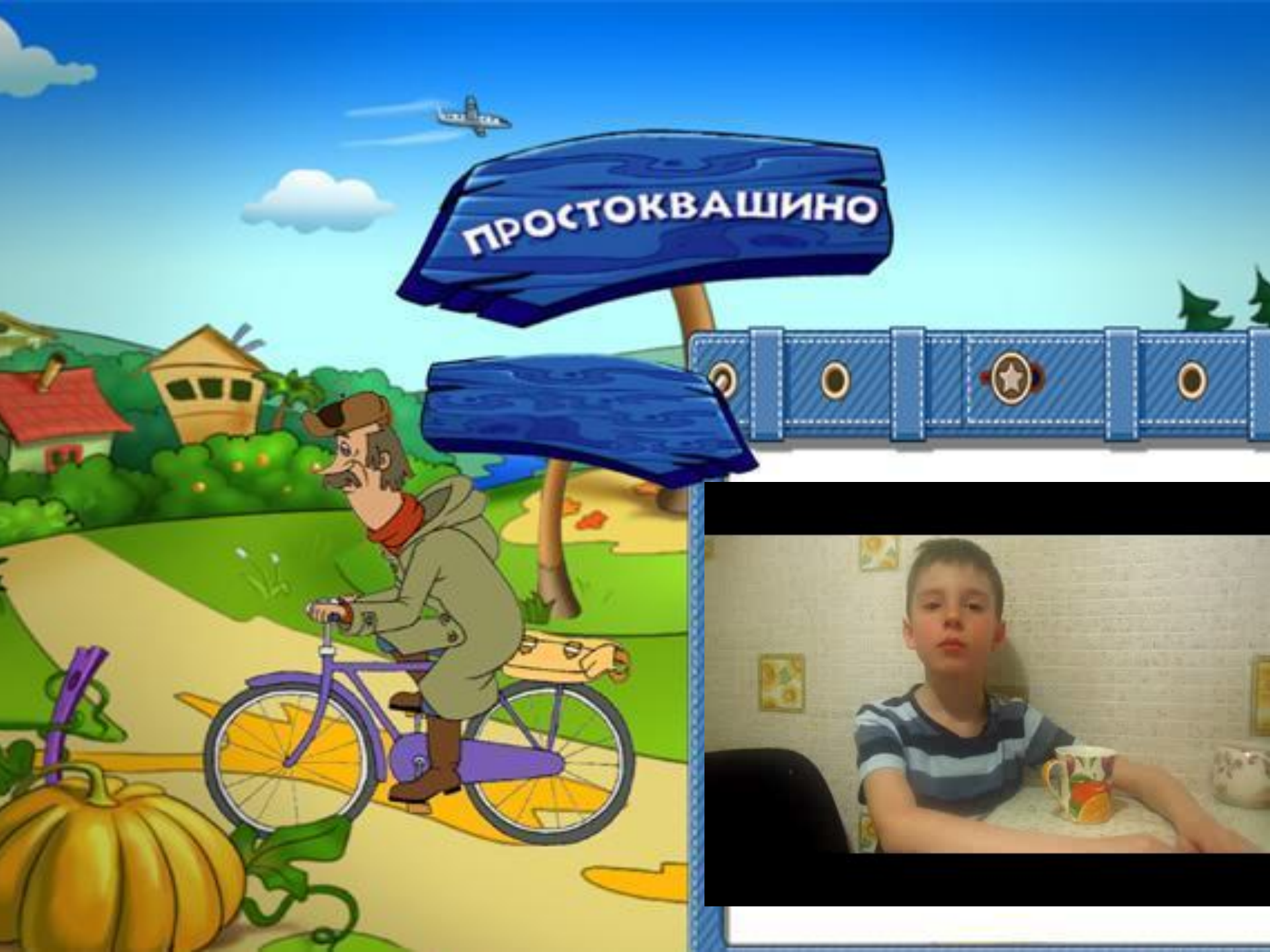
3. Сбалансированное или образное питание (белки, жиры, углеводы)
зависит от возраста, занятия спорта....








**Что у вас в
мешочках?
Что из этого
можно
приготовить?
В какое время
это нужно
кушать?**





**Какие блюда можно
приготовить из
этих продуктов?**

**Когда это нужно
кушать: на
завтрак, обед,
полдник или
ужин?**



1

К У **М** Ы С

2

Т В **О** Р О Г

3

С **Л** И В К И

4

Й **О** Г У Р Т

5

К Е Ф И Р

6

М А С Л **О**



НИЖ

СЫРН





У



ЛЕТ

ОМЛЕ





Лета

КОТЛЕ





C



cc

co





Ф



У

ТЫ

фрукт



