



# Здоровое питание

Выполнила: Салтыкова Л.А.

МБОУ «Партизанская СОШ»



# Завтрак





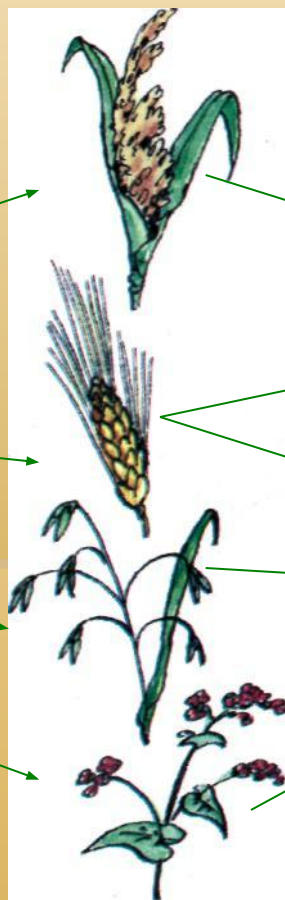
## РАСТЕНИЯ

просо

пшеница

овёс

гречиха



## ЗЕРНО, КРУПА

Пшено,

манная крупа,

пшеничная крупа,

овсяные хлопья,

гречка

# Мы любим каши!

	1 место	2 место	3 место	Всего голосов
Рисовая	5	5	2	12
Гречневая	8	4	4	16
Манная	7	6	3	16
Овсянка	2	2	5	9
Пшёнка	4	1	2	7

Каша- истонно русское блюдо.

Самые древние каши- пшеничная, манная, овсяная. Каши очень полезное блюдо, недаром про слабых людей говорят «Мало каши ел».

В старину у русских князей существовал обычай – в знак примирения варить кашу. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сваришь». Крестьяне варили кашу из ТЫКВЫ.



# Обед







Чтобы сильным,  
Крепким быть,  
Надо овощи любить,  
Все ,без исключения,  
В этом нет сомнения!

# Готовим вместе







# О напитках

На 70% человек состоит из воды. Без воды мы можем прожить 2-3 дня. Самый распространённый напиток в России - чай. Чаю более 5 тысяч лет, но у нас он стал популярен сравнительно недавно. Наши предки пили морсы, рассолы, квас, сбитень (медовый напиток), кисели.



С	Ф	Я	Й	Ц	А
Ы	Р	Х	С	К	И
Ю	У	Н	О	В	О
М	К	Т	Ы	Ю	Щ
З	В	О	П	П	И
М	О	Л	О	К	О



# Ужин



Сыр

Молоко

Овощи

Яйца

Фрукты





Здоровья вам отменного!  
Поведения примерного!  
Учения отличного!  
Везения приличного!

