



Здоровое питание

Выполнила: Салтыкова Л.А.

МБОУ «Партизанская СОШ»



Завтрак





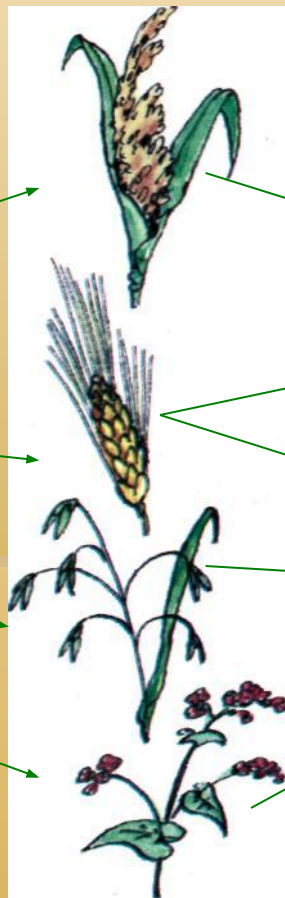
РАСТЕНИЯ

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!

