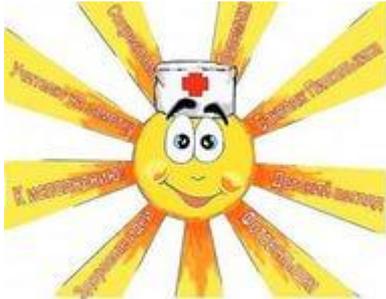


# *Если хочешь быть здоров...*

Подготовила: Попова Н.А.

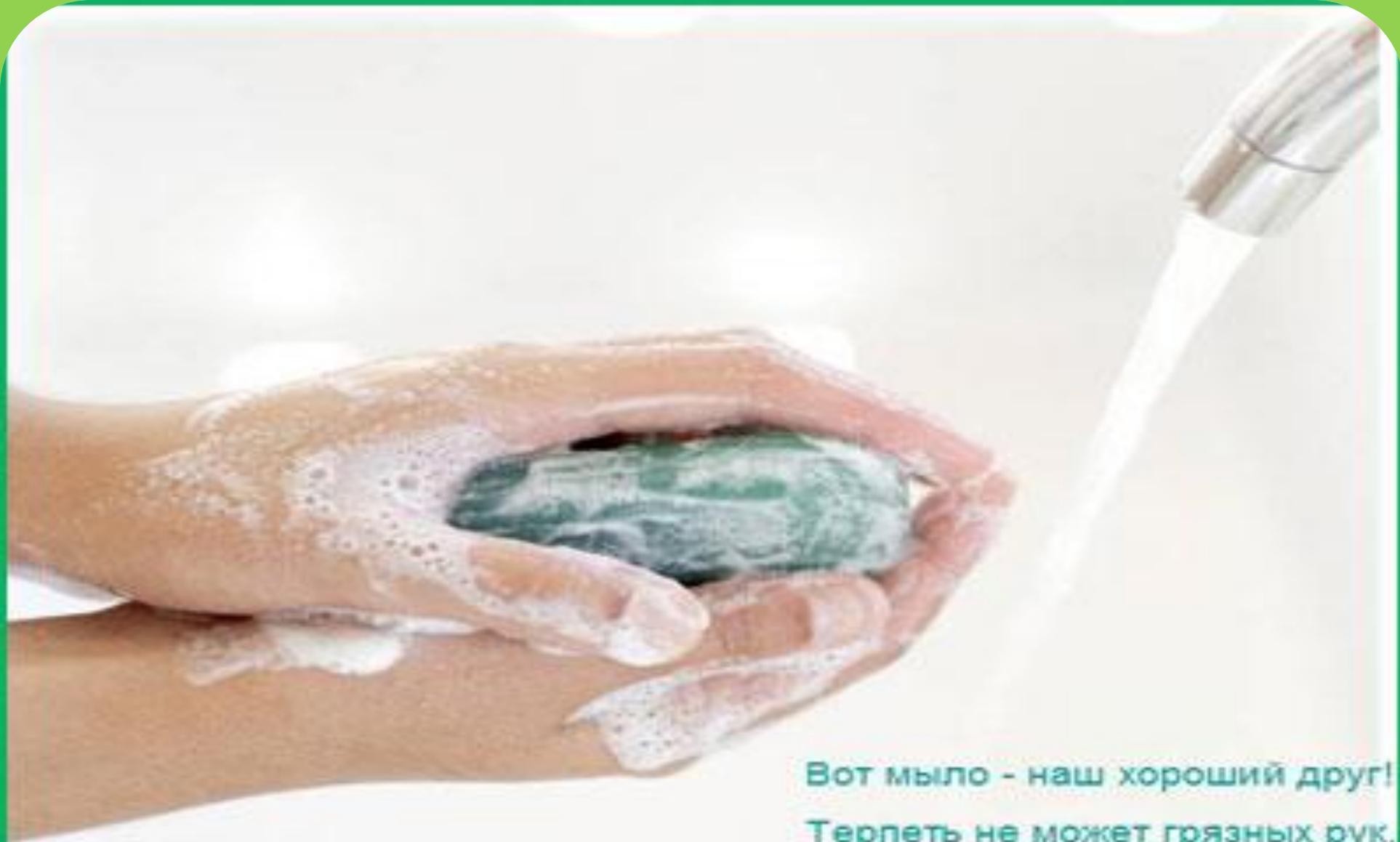
-  
учитель начальных классов  
МБОУ СОШ №18  
города Узловая



Важные  
правила!

# Мойте руки перед едой!





Вот мыло - наш хороший друг!  
Терпеть не может грязных рук.  
На грязь оно рассердится,  
В руках оно завертится, -  
Запенится вода!

# Фрукты, овощи, ягоды нужно очень хорошо мыть!



Не забывайте перед едой  
хорошо мыть  
овощи и фрукты!



Скоропорт АТ

www.skoroport.ru

*Не передай, ешь в меру.*



*Ешь чаще, но маленькими порциями!*



*Во время еды не разговаривай и  
не читай!*



# *Каша- это полезная еда, которая поможет стать здоровыми и сильными.*

Чтобы сделать кашу вкусной в неё можно добавить ягоды, фрукты, изюм, варенье.



# *Пейте соки!*



# Меню.



☐ Завтрак: каша, яйцо, мюсли, чай, сырок

☐ Обед: холодные закуски-салаты, винегрет.

☐ Первое блюдо-борщ, рассольник, бульон, овощные и рыбные супы. Второе блюдо мясное или рыбное блюдо с овощным гарниром.

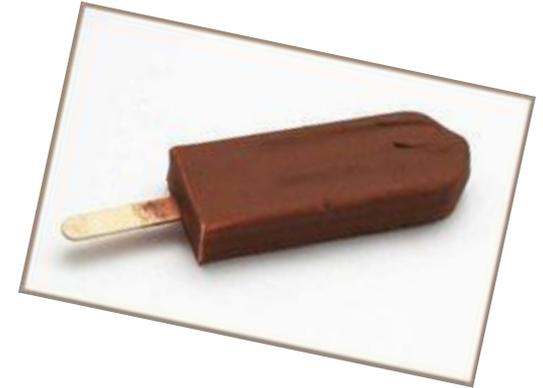
☐ На третье-компот, фрукты, соки.

☐ Полдник: пирожок, молоко, булочка.

☐ Ужин: творожная запеканка, кефир, творожок ,овоци, фрукты, салаты



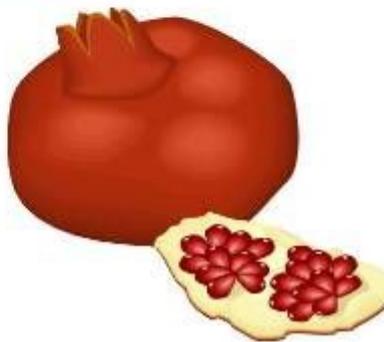
# Иногда можно расслабиться!!!



# Загадки.

## ГРАНАТ

Что за плод - шкатулочка с секретом!  
Семена - стекляшки на вид,  
все прозрачные, все розового цвета,  
потрясешь, как странно, не звенит.



### «Что растёт на грядке и в саду?»

Золотистый и полезный,  
Витаминный, хотя резкий,  
Горький вкус имеет он...  
Обжигает... Не лимон.



Огородная краля  
Скрылась в подвале,  
Ярко-жёлтая на цвет,  
А коса-то, как букет.



Круглое, румяное,  
Я расту на ветке.  
Любят меня взрослые,  
И маленькие детки.



С оранжевой кожей,  
На мячик похожий,  
Но в центре не пусто,  
А сочно и вкусно.

Сладок он, но толстокож,  
И чуть-чуть на серп похож.



Зелёная толстуха  
Надела уйму юбок.  
Стоит как балерина,  
Из листьев пелерина.



# Пословицы.

- ◎ Аппетит приходит во время еды.
- ◎ Когда я ем, я глух и нем.
- ◎ Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной – отец родной.
- ◎ Красна изба пирогами.
- ◎ Ешь с голоду, а люби смолоду.
- ◎ Много есть – не велика честь.

# Правильное питание – залог здоровья!!!

