

Если хочешь быть здоров...

Подготовила: Попова Н.А.

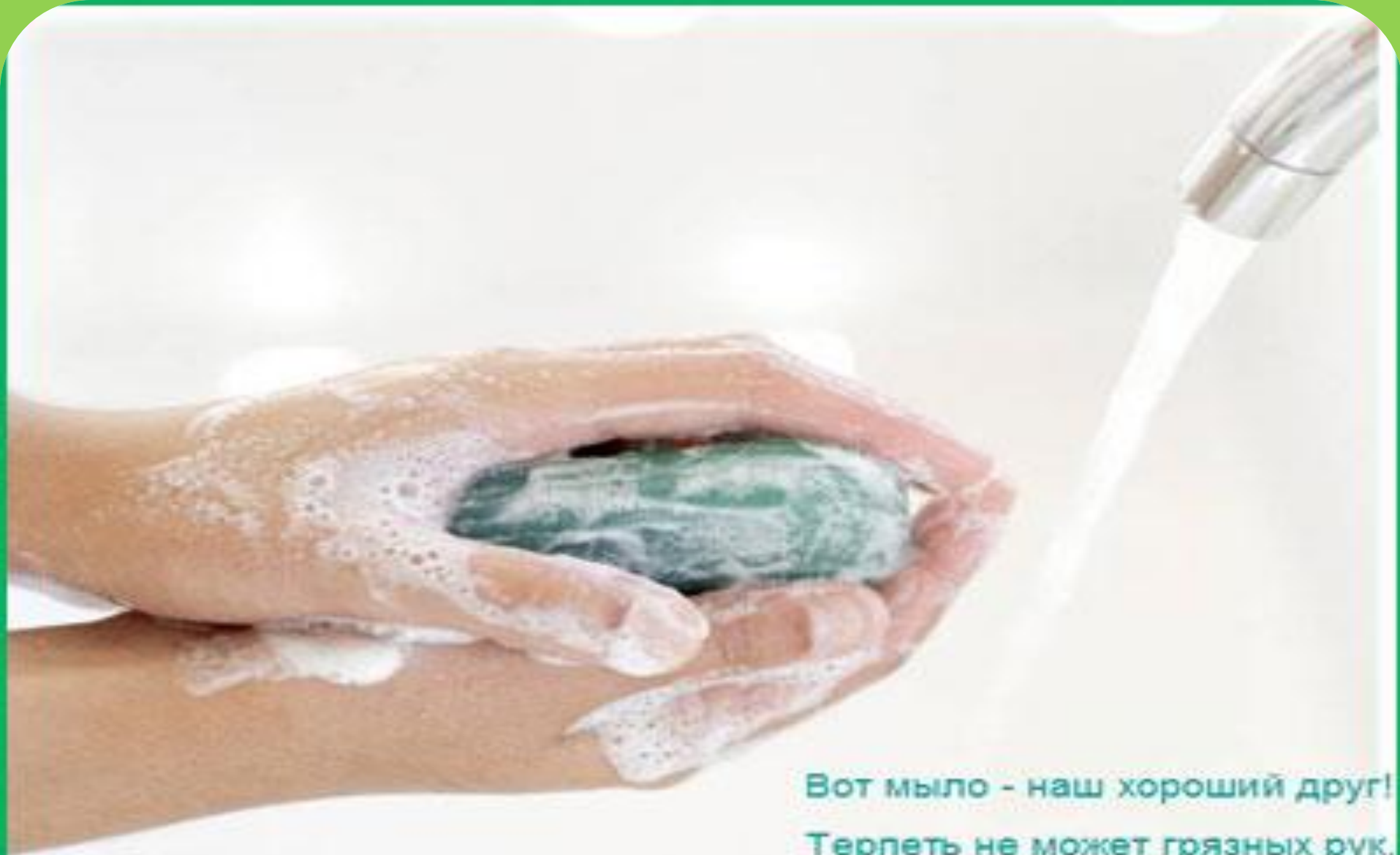
-
учитель начальных классов
МБОУ СОШ №18
города Узловая



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!



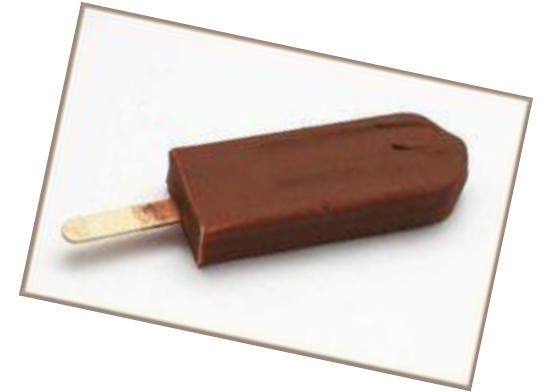
Меню.



- ☐ 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



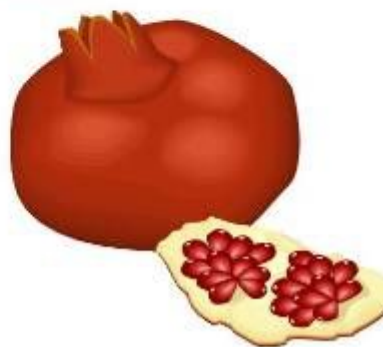
Иногда можно расслабиться!!!



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.



Он почти как апельсин,
С толстой кожей, сочный,
Недостаток лишь один -
Кислый очень, очень.



Пословицы.

- ⦿ Appetit 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!!!

