

РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

Автор: Вихляева Н.Ю.,
учитель начальных классов
МОУ Лицея №15
Заводского района г.
Саратова

- Программа разработана Институтом возрастной физиологии РАО
- Программа допущена Министерством образования и науки РФ

- **Курс обучения предназначен для учащихся 1-4 классов**
- **Программа рассчитана на 30 часов по 1 часу в неделю**
- **Главная цель программы – формирование у детей культуры здорового питания**



Чему учит программа

- Какие продукты полезны
- Как правильно есть
- Почему важен режим питания
- Что такое меню
- Что надо есть, если хочешь стать **СИЛЬНЫМ**



Три кита программы

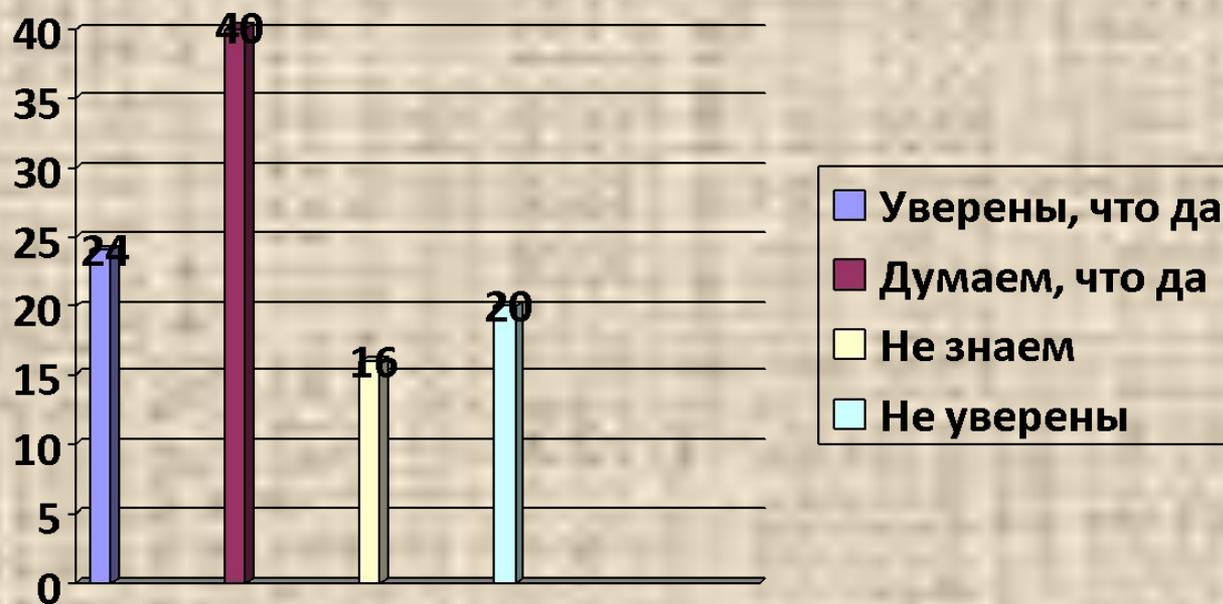
```
graph TD; A[Три кита программы] --> B[Разнообразие продуктов]; A --> C[Гигиена и культура питания]; A --> D[Режим питания];
```

**Разнообразие
продуктов**

**Гигиена и
культура
питания**

**Режим
питания**

Правильно ли питается ваш ребенок ?



Зачем человеку нужна пища?

- Чтобы жить
- Чтобы быть здоровым
- Чтобы быть бодрым
- Чтобы хорошо расти



Все разнообразие
продуктов можно
разделить на три стола

Зеленый стол



Желтый стол



Красный стол



Продукты ежедневного применения

– зеленый
стол



Продукты
нечастого
применения
-желтый стол

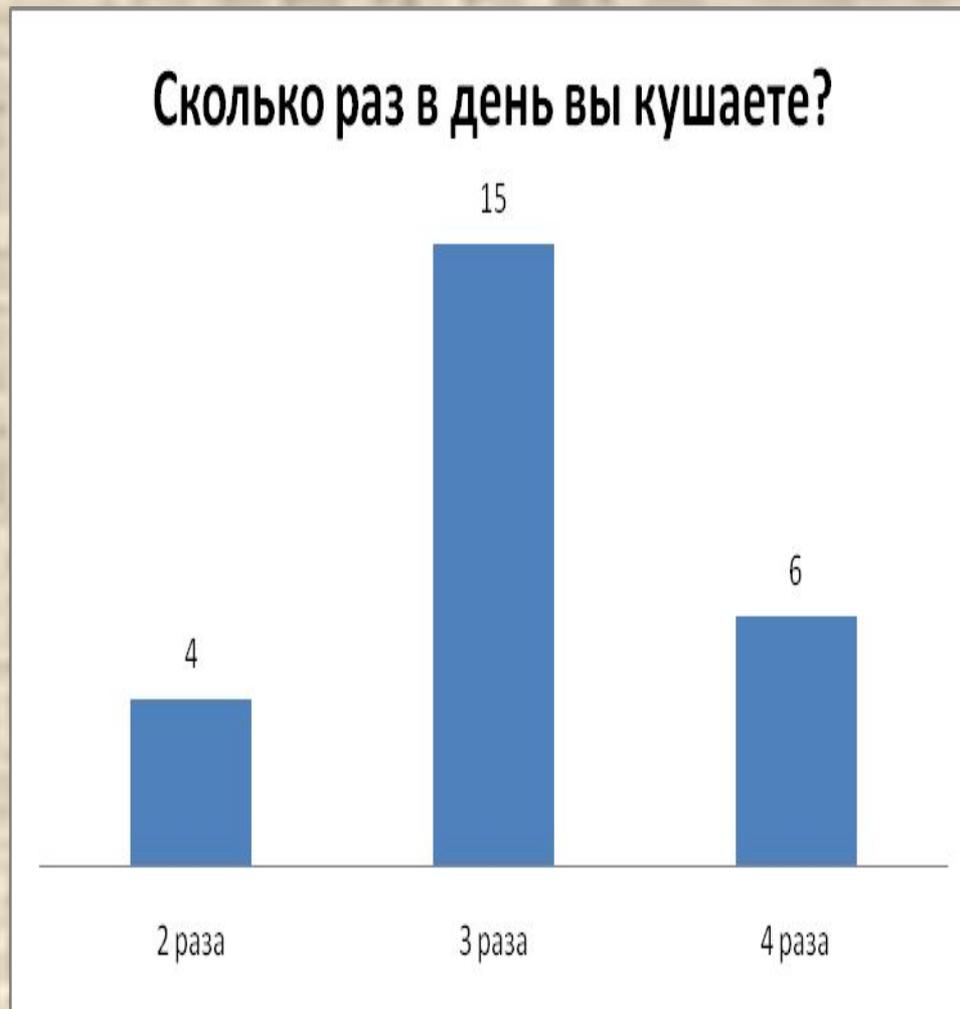


Продукты
крайне
редкого
применения

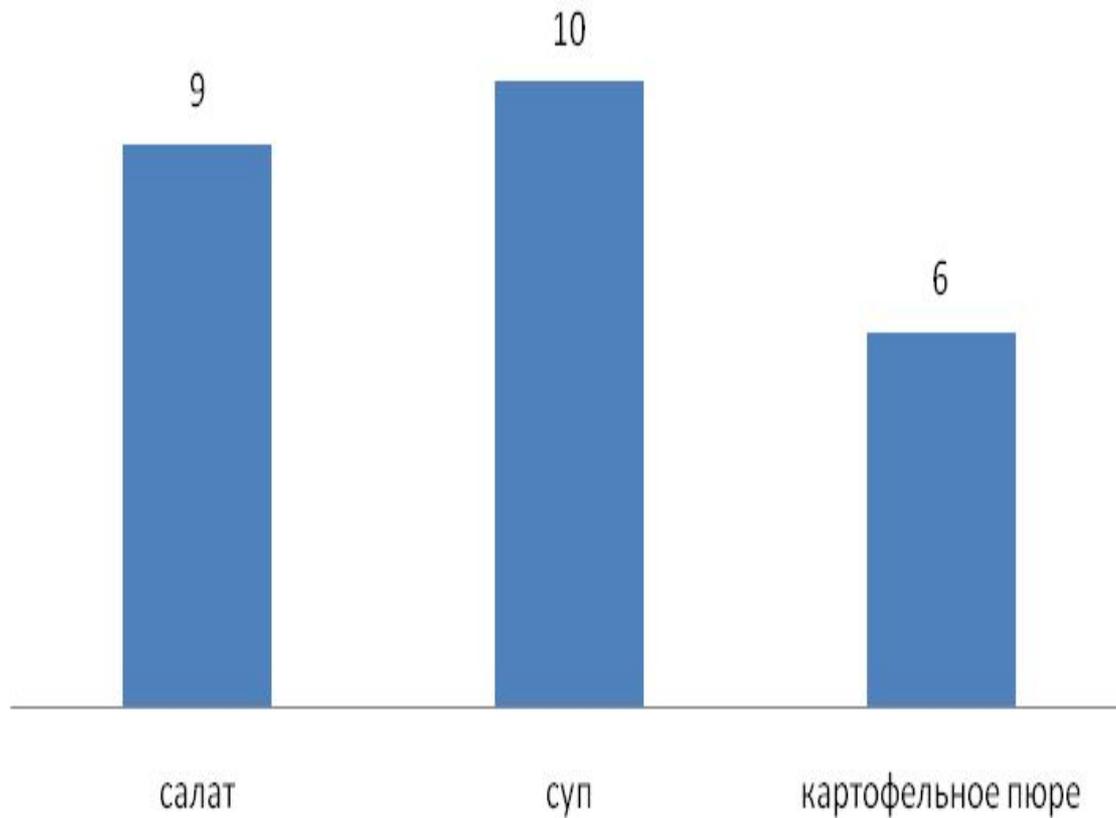
— красный
стол



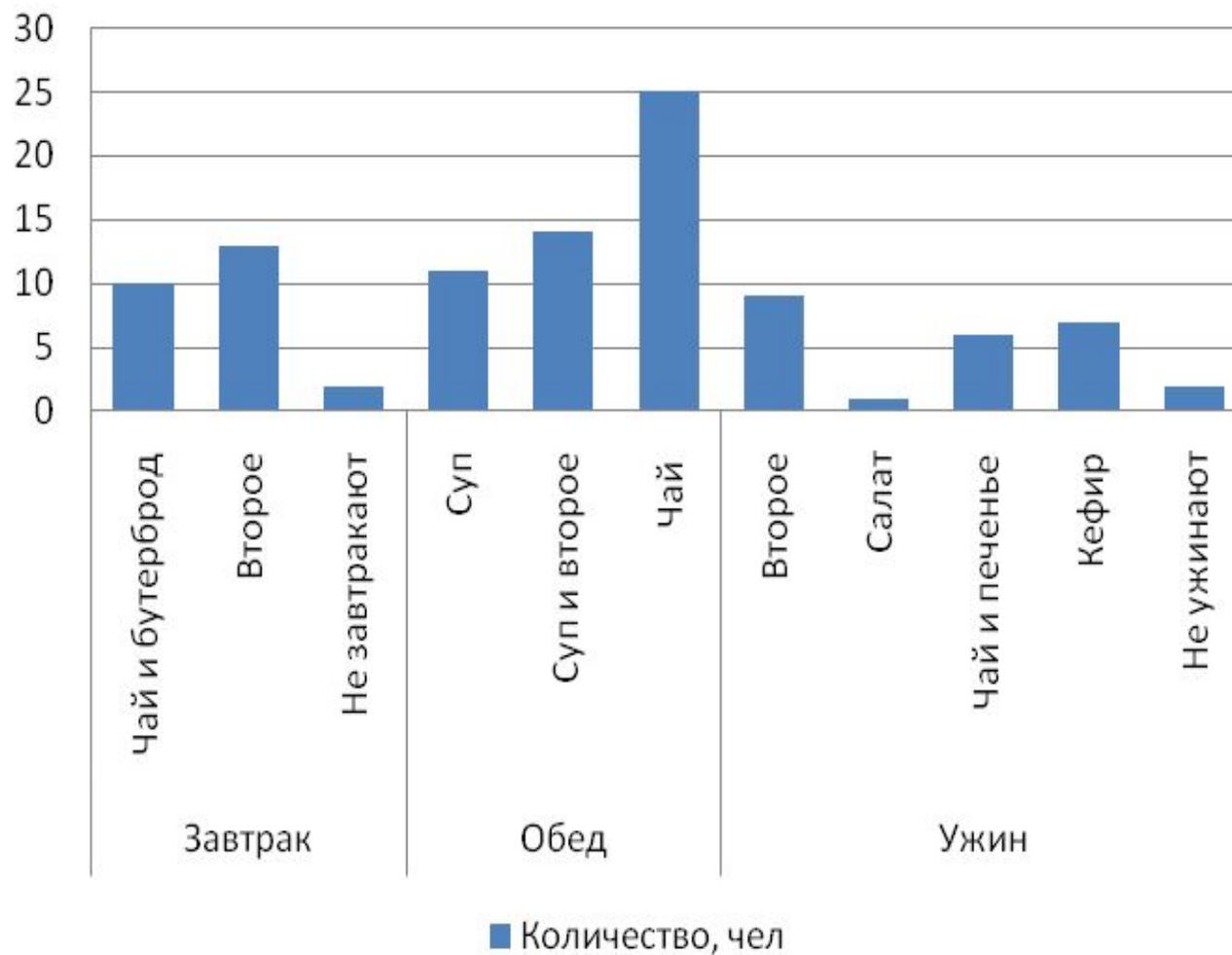
Режим питания



Любимое блюдо?



Ежедневное меню



Мы за правильное питание



**Если хочешь
быть здоров –**

**Правильно
питайся**

**Позабудь про
докторов**

**Живи и
улыбайся!**

