

# 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

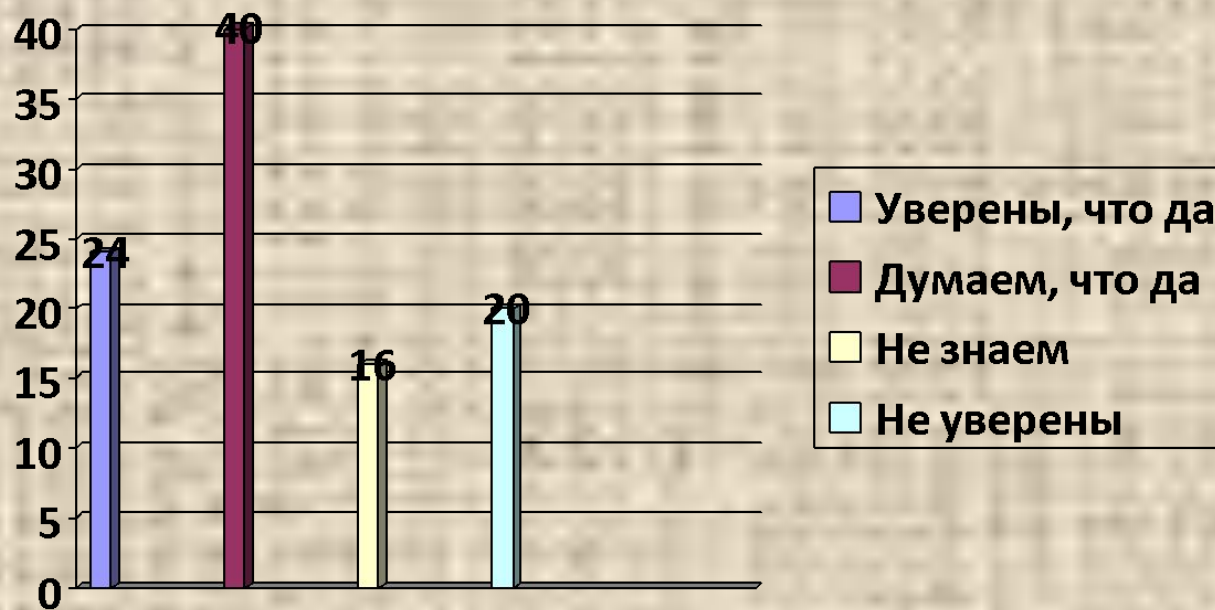
```
graph TD; A[Три кита программы] --> B[Разнообразие продуктов]; A --> C[Гигиена и культура питания]; A --> D[Режим питания];
```

**Разнообразие  
продуктов**

**Гигиена и  
культура  
питания**

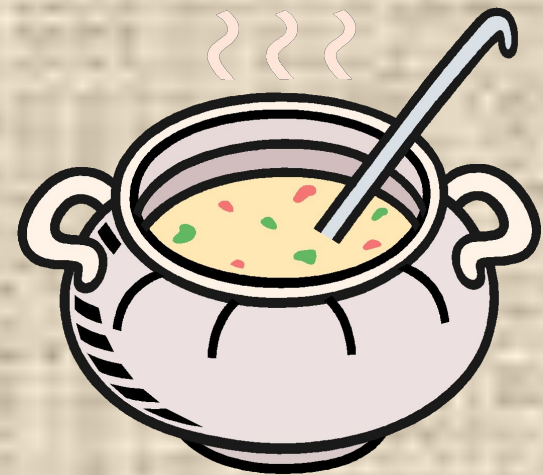
**Режим  
питания**

## 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**



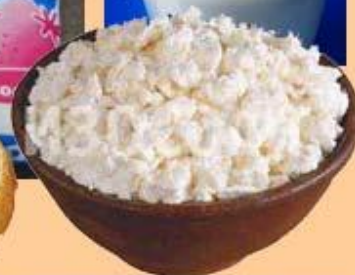
**Красный стол**





# Продукты ежедневного применения

– зеленый  
стол



Продукты  
нечастого  
применения  
-желтый стол



Продукты  
крайне  
редкого  
применения

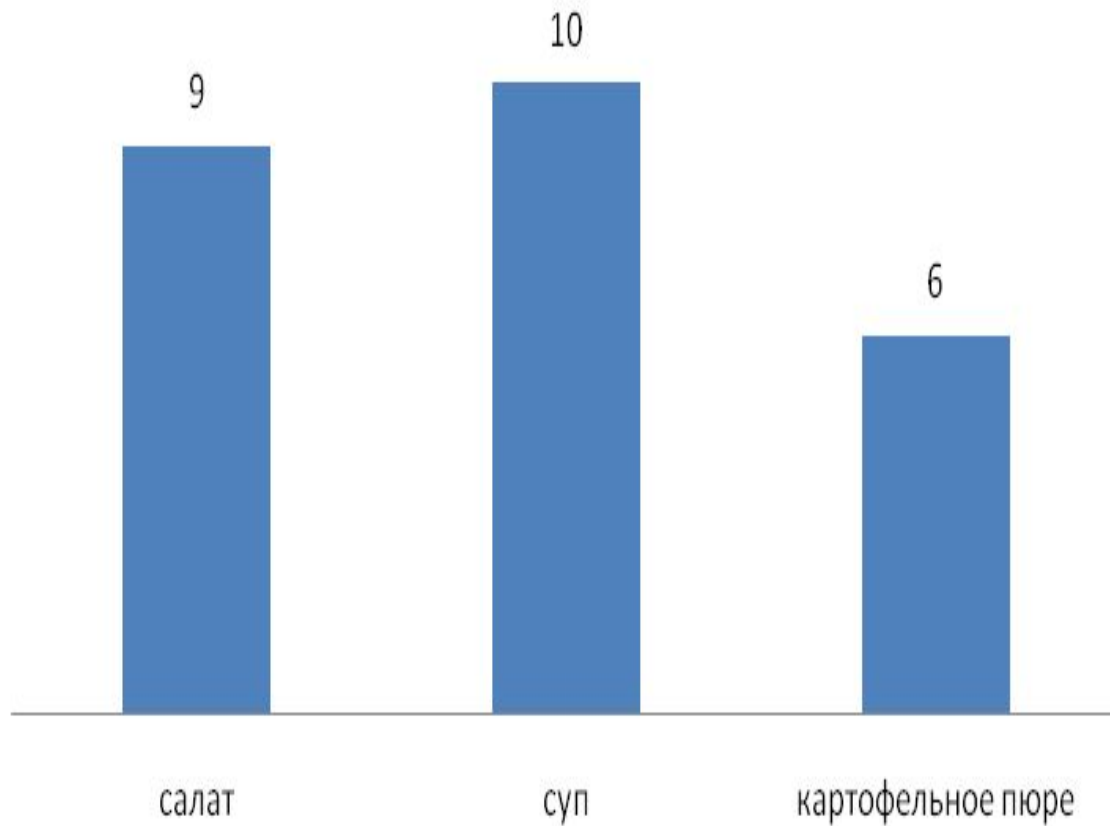
— красный  
стол



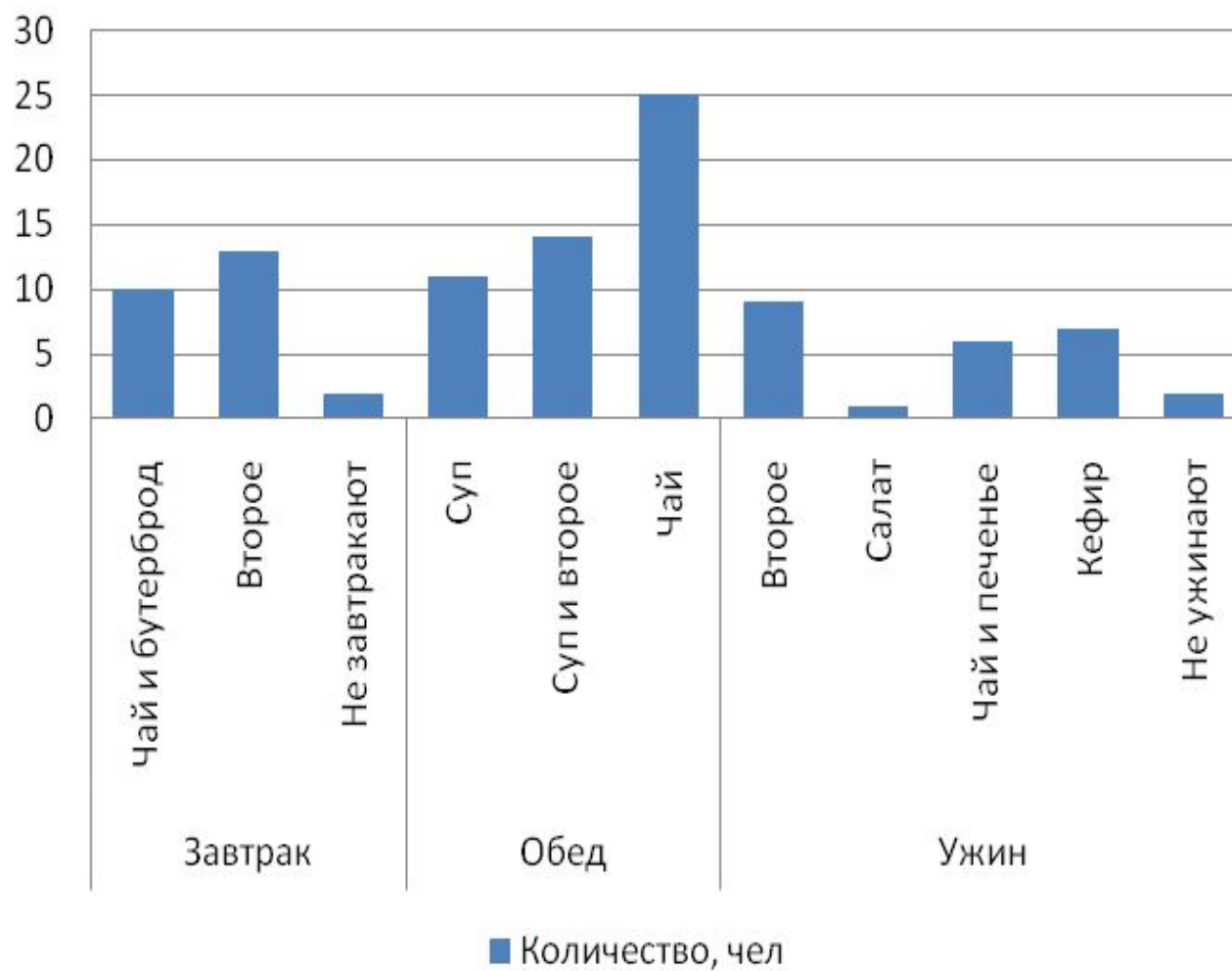
# Режим питания



## Любимое блюдо?



## Ежедневное меню



# Мы за правильное питание



**Если хочешь  
быть здоров –**

**Правильно  
питайся**

**Позабудь про  
докторов**

**Живи и  
улыбайся!**

