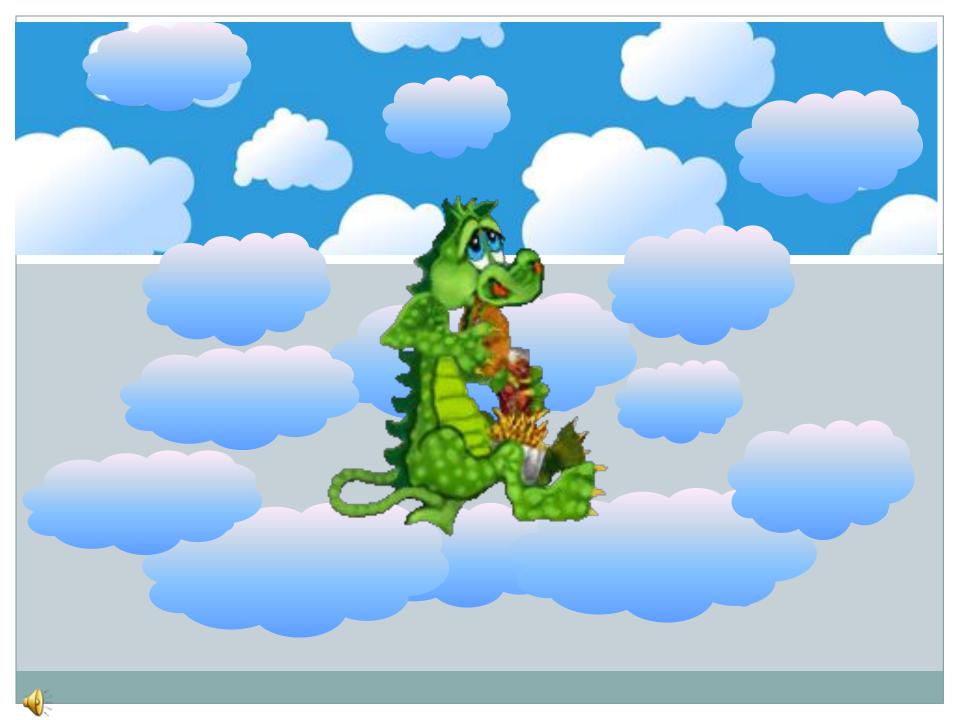
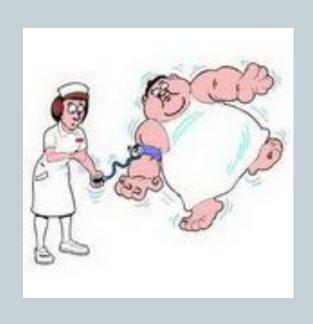
Интерактивная беседа во 2 «Б» классе



КЛАССНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ
ПАТЕЕВА
ГУЛЬНАРА РОМАНОВНА



Что такое умеренность?

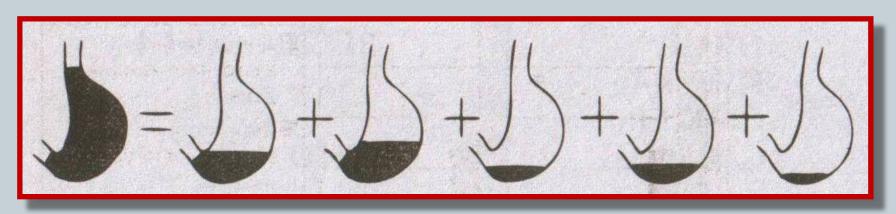


«Кто переедает, тот сам себе жизнь сокращает».

Старинная мудрость

Задание

Рассмотри схематический рисунок. Определи, сколько раз в день человек, желающий быть здоровым, должен принцмать пищу?







Задание

Прочитай, как называются приёмы пищи в течение дня? Распредели их по порядку



Ужин

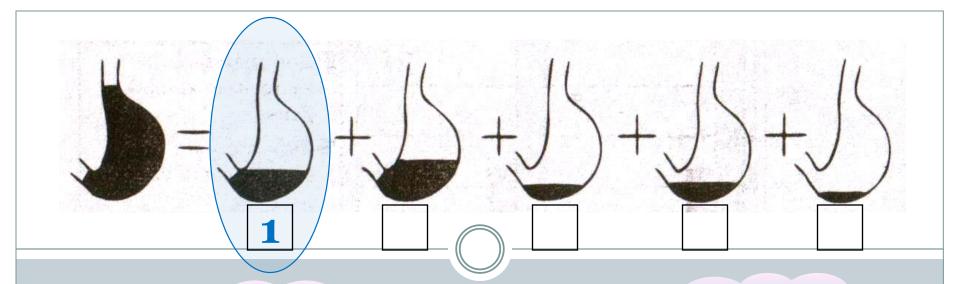
Завтрак



Полдник

Обед





Завтрак

Обед

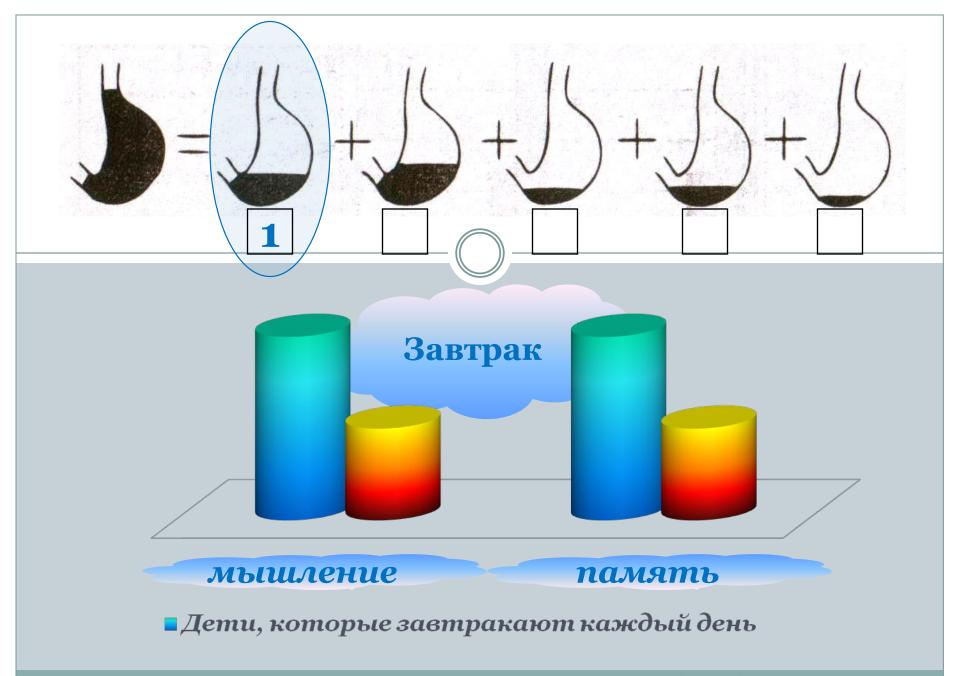
Полдник

Ужин

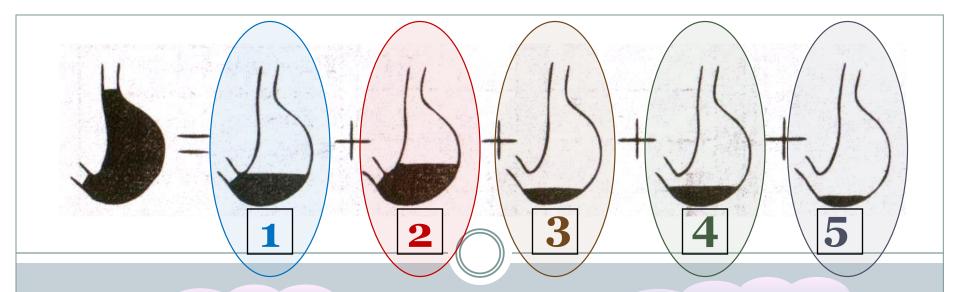
Вечерник







■ Дети, которые завтракают не каждый день



Завтрак

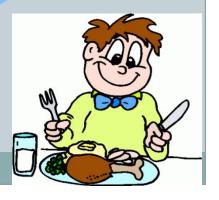
Обед

Полдник

Ужин

Вечерник





Режим питания

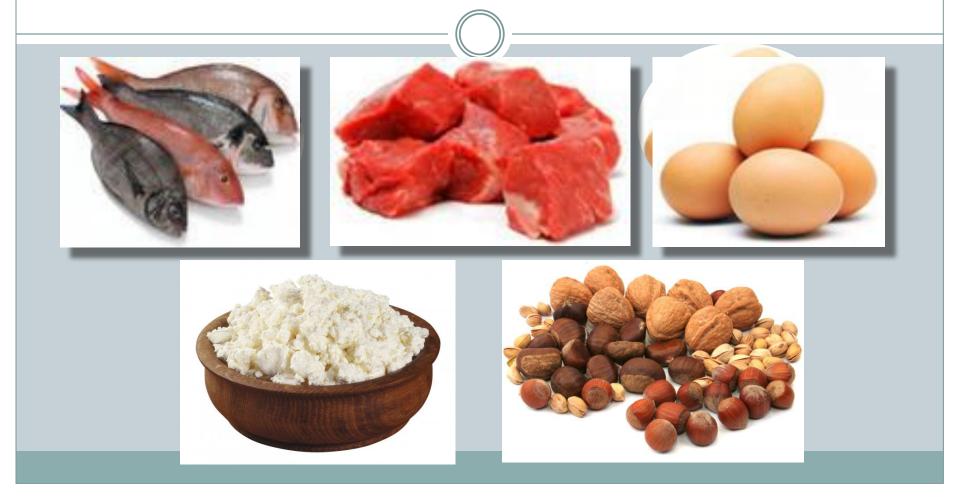
- 1. 7.00-9.00 завтрак
- 2. 12.00-13.00 обед
- 3. 16.00 полдник
 - 4. 18.00 ужин
 - 5. 20.00 вечерник

Что такое разнообразие?

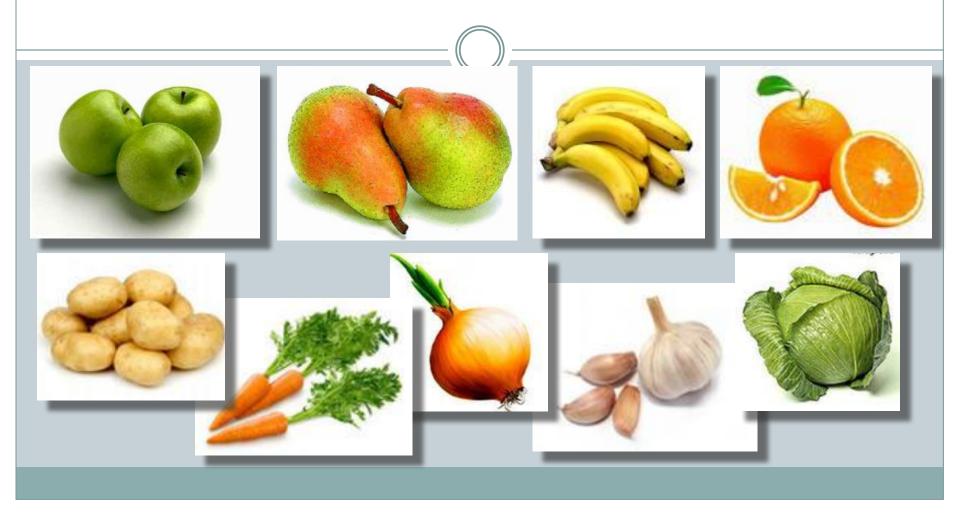
Продукты, дающие организму энергию



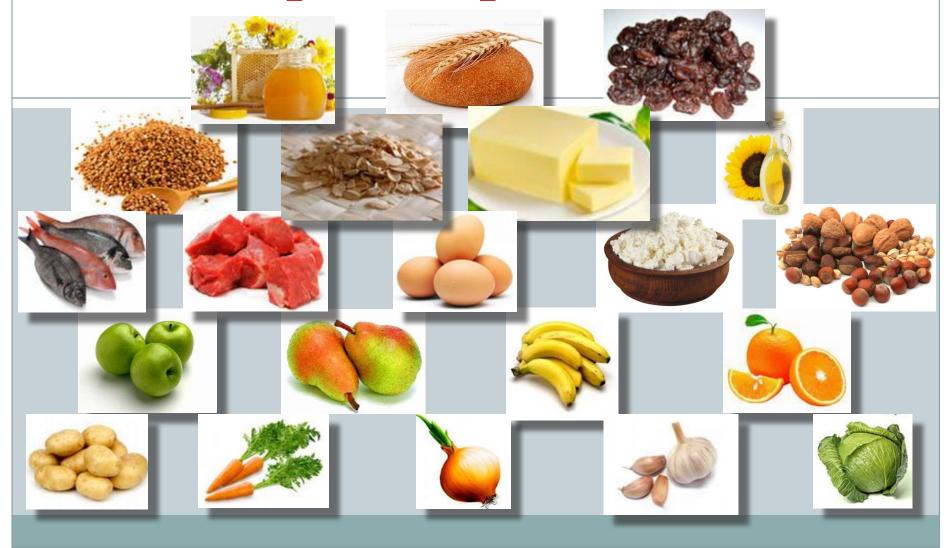
Продукты, которые помогают строить организм, укрепляют кости



Продукты, которые помогают организму расти и быть здоровым



Питание должно быть разнообразным

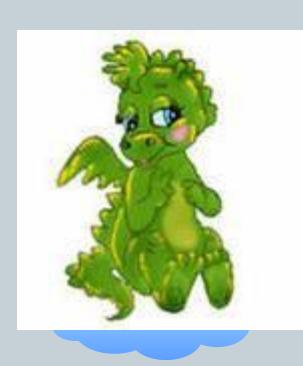


Советы для Дракоши



От учеников 2 «Б» класса МОУ
СОШ №2 г. Каменки
и их учительницы
ульнары Романовны Патеевой

Правила здорового питания



Питайся по режиму 5 раз в день!

Обязательно завтракай!

Ешь побольше овощей и фруктов!

Не переедай – это важно!!!

Меню на 1 денъ



Завтрак

Каша Творожная запеканка Какао



Обед

Салат Суп Плов Компот



Полдник

Сок Вафля



Ужин

Тушёные овощи Компот

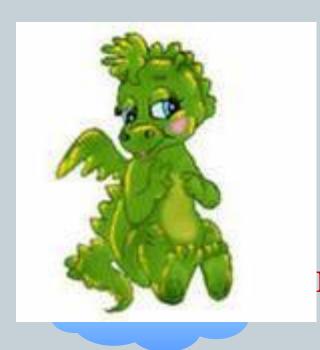


Вечерник

Стакан кефира или тёплого молока с мёдом



Советы для Дракоши, или секреты правильного питания



Интерактивная беседа

во 2 «Б» классе

МОУ СОШ №2 г. Каменки

Классный руководитель

Гульнары Романовны Патеевой