

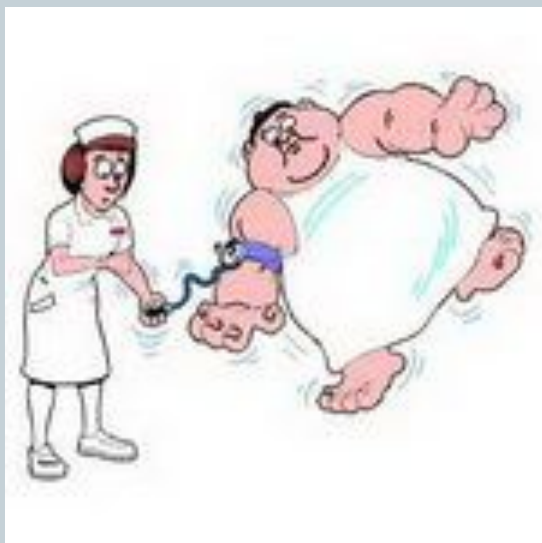
# Интерактивная беседа во 2 «Б» классе



*КЛАССНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ*  
**ПАТЕЕВА**  
**ГУЛЬНАРА РОМАНОВНА**



# Что такое умеренность?



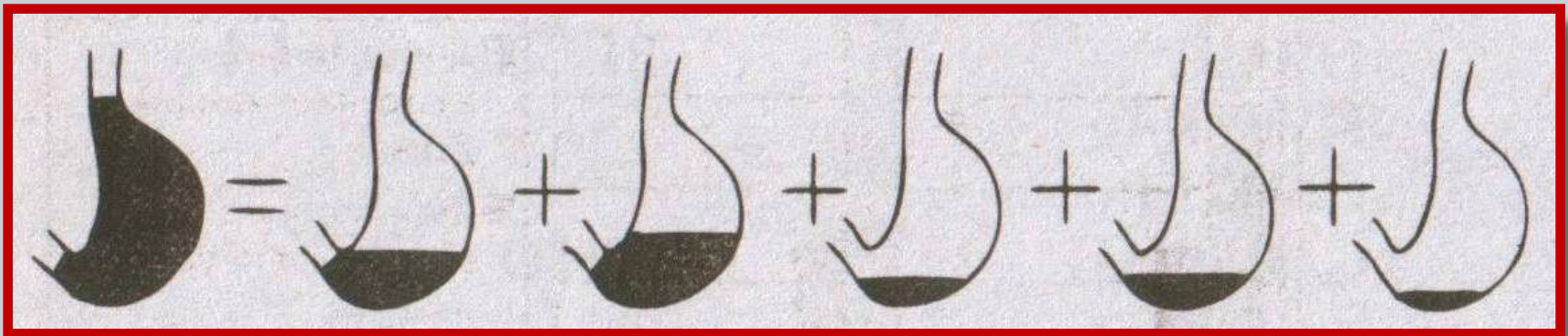
***«Кто переедает,  
тот сам себе  
жизнь  
сокращает».***

*Старинная мудрость*

## Задание

Рассмотри схематический рисунок.

Определи, сколько раз в день человек, желающий быть здоровым, должен принимать пищу?



# **Задание**

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



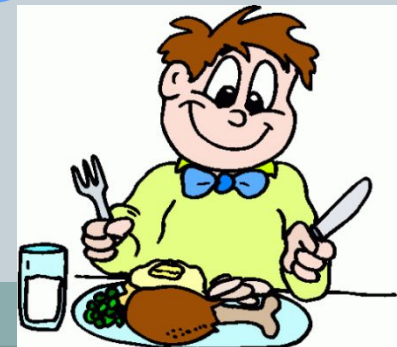
**Вечерник**

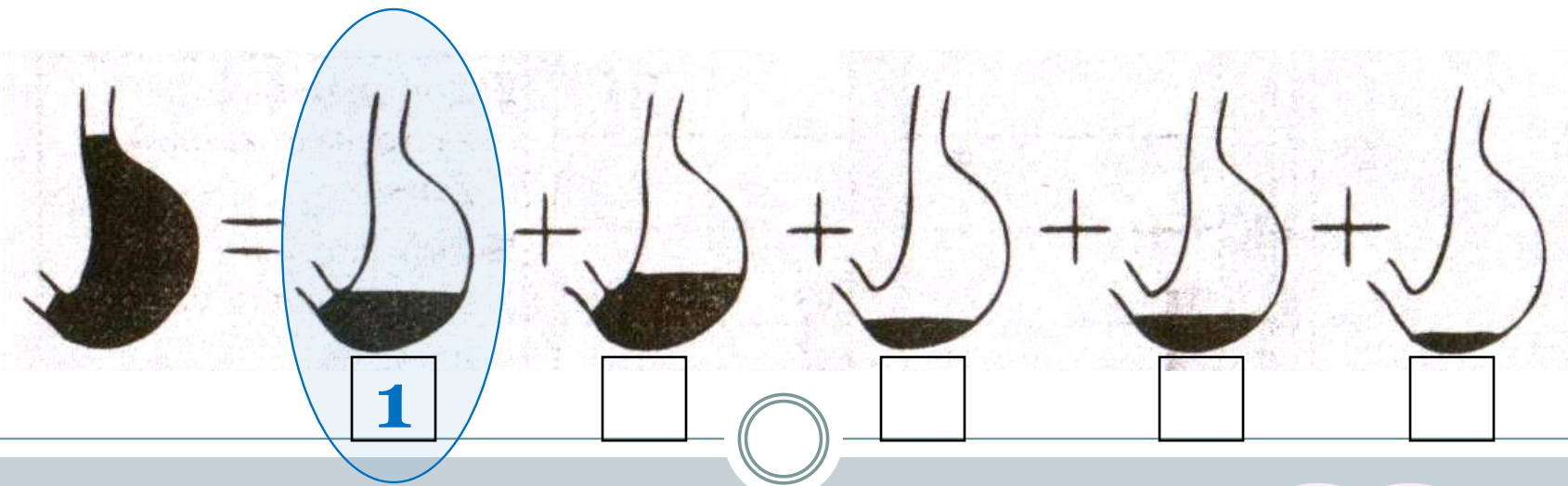
**Ужин**

**Завтрак**

**Полдник**

**Обед**





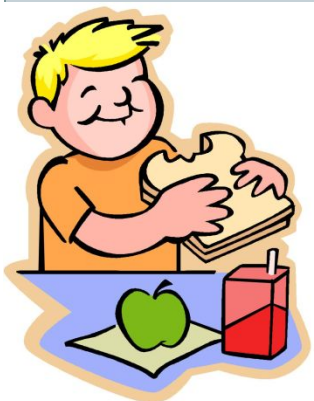
**Завтрак**

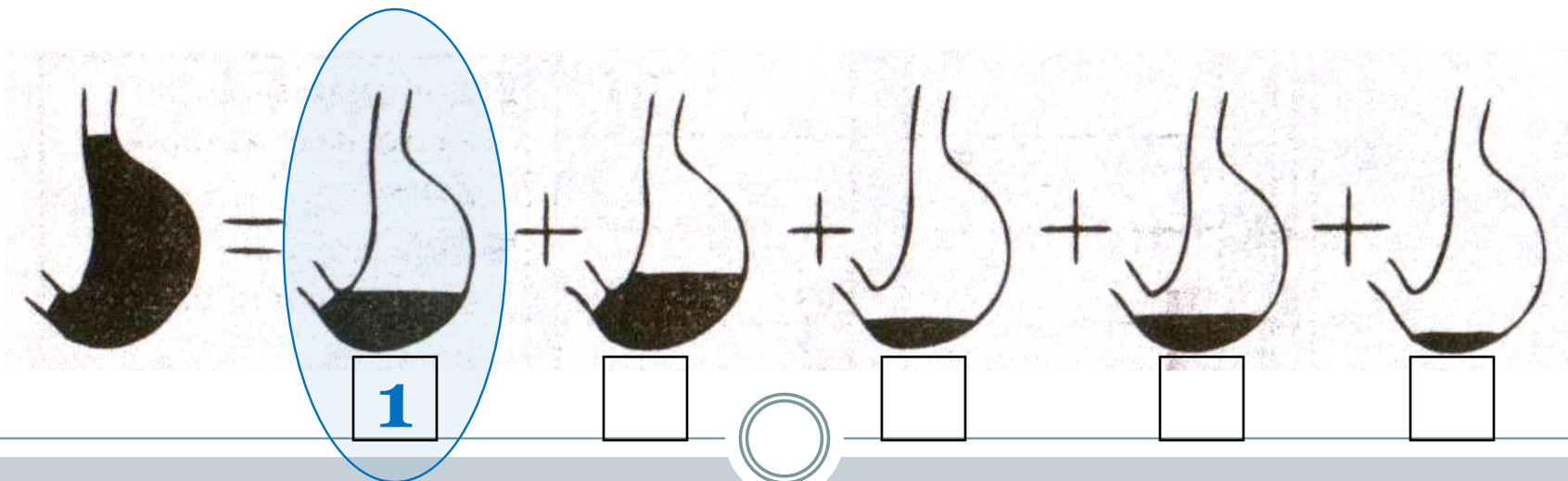
**Обед**

**Полдник**

**Ужин**

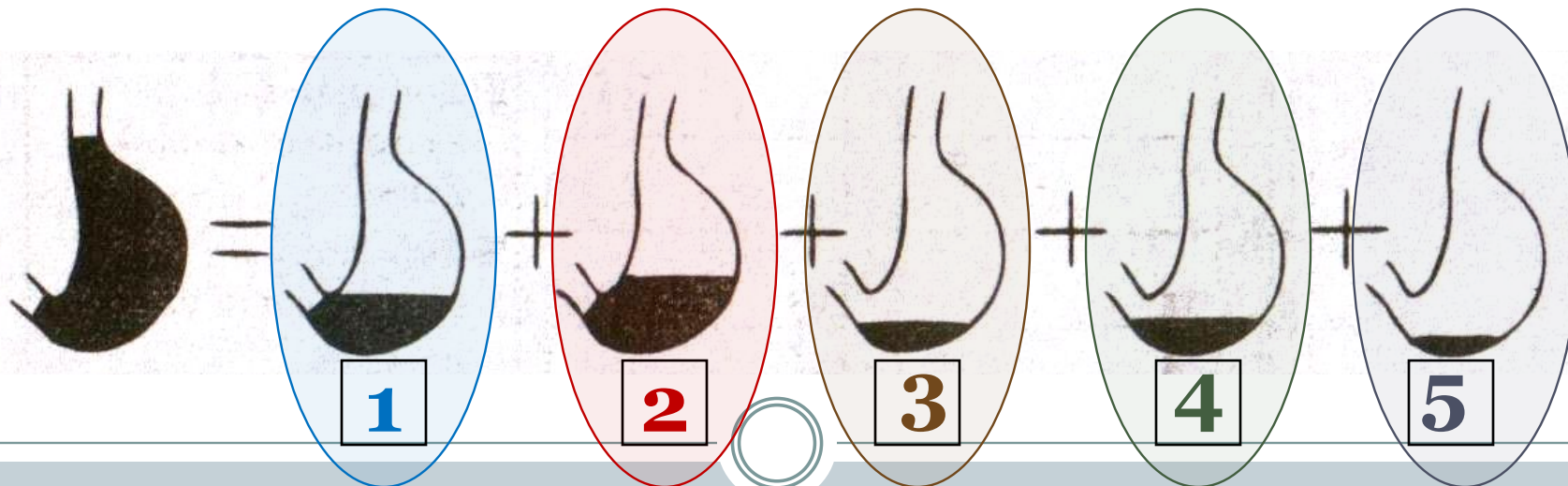
**Вечерник**





■ Дети, которые завтракают каждый день

■ Дети, которые завтракают не каждый день



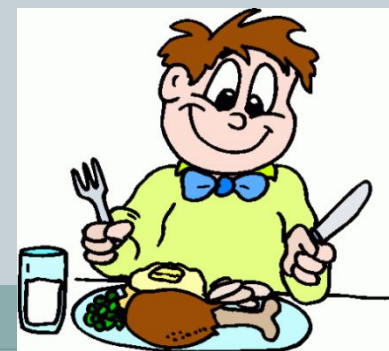
**Завтрак**

**Обед**

**Полдник**

**Ужин**

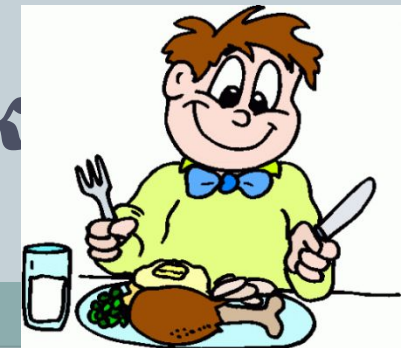
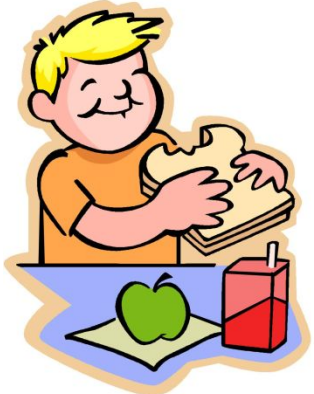
**Вечерник**





# 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**



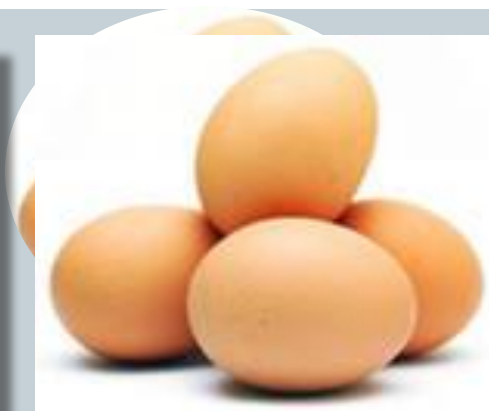
# Что такое разнообразие?



# *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  
Гульнаны Романовны Патеевой**

# *Правила здорового питания*



**Питайся по режиму 5 раз в день!**

**Обязательно завтракай!**

**Ешь побольше овощей и фруктов!**

**Не передай – это важно!!!**



# Меню на 1 день



## Завтрак

Каша  
Творожная  
запеканка  
Какао



## Обед

Салат  
Суп  
Плов  
Компот



## Полдник

Сок  
Вафля



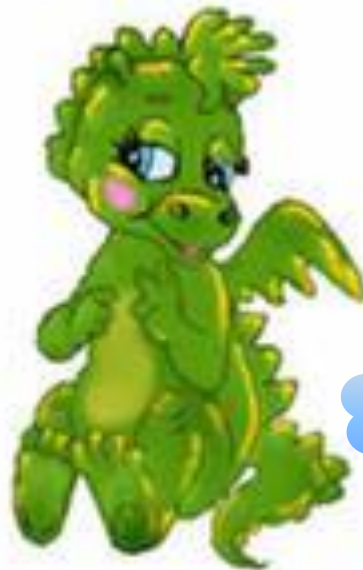
## Ужин

Тушёные  
овоци  
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**

