



ОКРУЖАЮЩИЙ МИР

«КАК ТЫ ПИТАЕШЬСЯ? 1 КЛАСС «ПЛАНЕТА ЗНАНИЙ»

**УЧИТЕЛЬ: НАУМОВА МАРИНА ГЕННАДЬЕВНА
МБОУ ОДИНЦОВСКАЯ СОШ №17**



**вод: чтобы правильно
гаться, нужно выполнять два
ловия:**

**пища должна быть разнообразной
нельзя переедать, то есть
гаться умеренно.**



Продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать и не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло)



**Творог, рыба, мясо, яйца, орехи
помогают строить организм и
сделать его более сильным.**



Фрукты – содержат минеральные вещества и





**ВРЕДНАЯ
ПИЦЦА.**

**ЛЕЗНАЯ
ЩА.**



Типовой режим питания школьников при обучении в первую смену

- 7.30 - 8.00 Завтрак дома
- 10.00 - 11.00 Горячий завтрак в школе
- 12.00 - 13.00 Обед дома или в школе
- 19.00 - 19.30 Ужин дома

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

