

ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО, И ЧТО ТАКОЕ ПЛОХО?

«ВЕСЁЛЫЕ УРОКИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ».



Автор Голик Наталья
Викторовна,
Учитель начальных классов
МОБУСОШ №7 х.Кирова
Новокубанского района
Краснодарского края

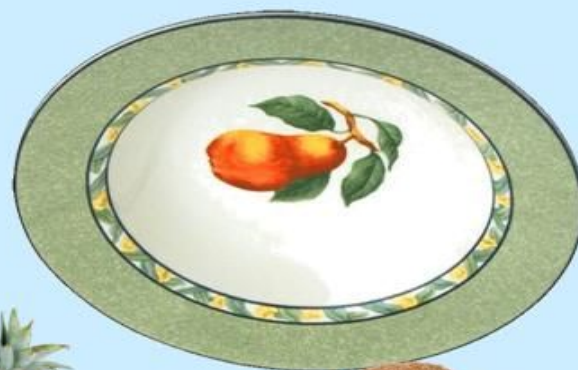
Кролик раз пришёл к Сове и спросил,
поохав: «Что нам кушать хорошо, а чем
питаться плохо?»



У Совы секретов нет. Слушайте, вникайте!
Правила питания с нами повторяйте!

полезно

вредно



Если мальчик любит кашу, молоко и творожок-
этот мальчик –загляденье. Поступает хорошо!



**Зелени побольше- вот вам наш советик.
А к нему приложен вот такой рецептик:**



Салат из свежей капусты «Вдохновение»

Ингредиенты:

- Капуста белокочанная свежая 300 гр.
- Лук репчатый 100 гр.
- Морковь 180 гр.
- Огурец 180 гр.
- Масло растительное 80 гр.
- Зелень петрушки и укропа 50 гр.
- Яблочный уксус 1 ч. ложка
- Соль

Приготовление:

Капусту, морковь, огурец, лук и зелень порубить, добавить яблочный уксус и соль, и все смазать растительным маслом.

Калорийность 933 ккал.

Белки 249 гр.

Углеводы -

Жиры 719 гр.



**Кушать надо с аппетитом, весело и дружно!
Но спешить и жадничать никогда не нужно!**



Что же выбрать для здоровья- фрукт иль
шоколадку?
Где побольше витаминов- вот и вся отгадка!



Этот , хоть совсем малыш – но уже такой
крепыш!

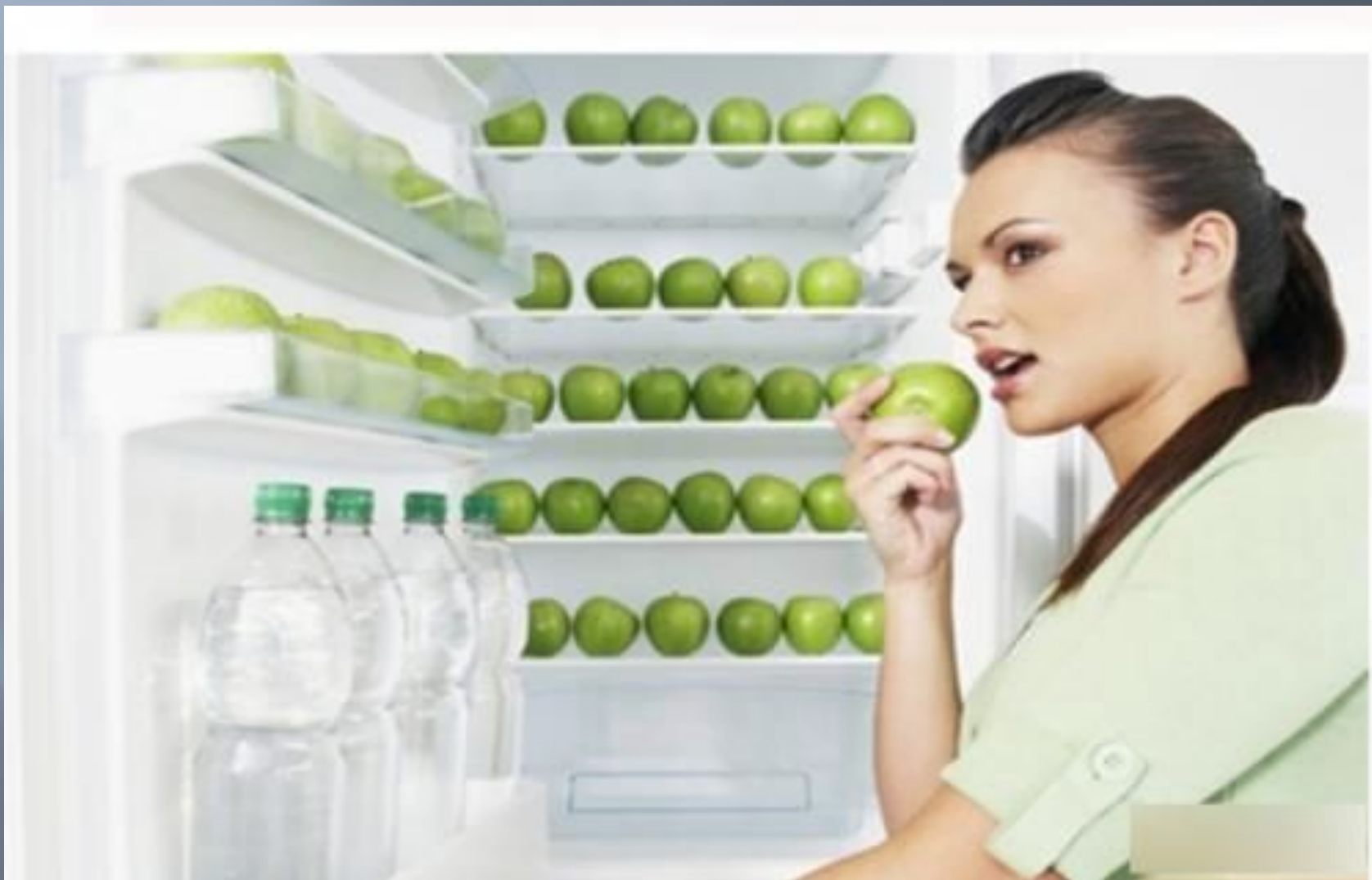
Если мама скажет: «Кушать!»
Он ответит: «Рад вас слушать!»



**Этот , хоть и сам с вершок, ложки не боится.
Храбрый мальчик, хорошо- в жизни
пригодится!**



**В этом холодильнике полезные продукты:
фрукты и водичка...ну и снова фрукты!**



**Если карапуз «фаст-фуд» проглотил , не охав,
каждый знает- это вот для здоровья плохо!**



**Жареный картофель- фри, чипсы,газировка-
это явно очень вредно- передозировка!**



Лучше кашка и пюре, это без сомнения.
Главное- домашнего всё приготвленья!



**Закусить всё надо зеленью-петрушкой!
На щеках- румянец, на носу –веснушки!**



Нагулялся - и обед вновь по расписанию.
Нужно строго соблюдать всем
режим питания!



**Предпочтение на десерт ягодам отдайте!
Кладовую витаминов мыть не забывайте!**



**Ужин будет овощной! Всей семьёй накройте!
Свежие , полезные блюда приготовьте!**



**На ночь лучше мало съесть,
это вы заметьте : мера – вот ведь главная в
пище добродетель!**



**Винни - Пух и ослик Иа важный вам
совет дают : если сладкого хотят:
мёд пчелиный пожуют!**



**А вот булку с шоколадом на столе оставят.
Ведь продукты нам здоровья эти не
прибавят.**



А ещё совет особый детям от коровы:
Пейте, дети, молоко! Будьте здоровы!



Вывод сделаем такой, как напомним: Соблюдать необходимо рацион питания!

Рациональное питание

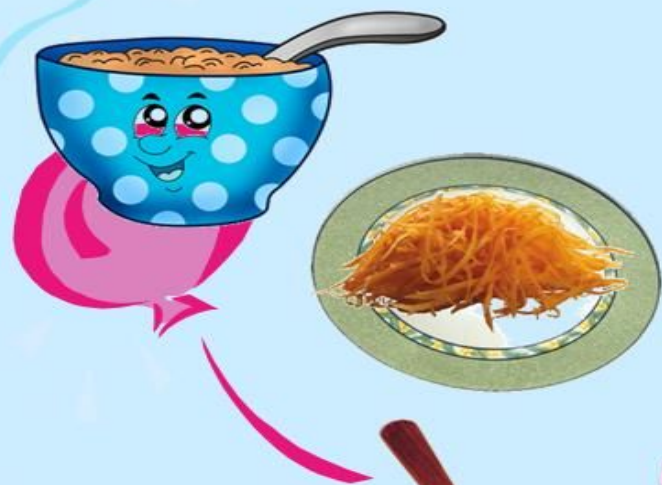


Помни это каждый сын, знай любой
ребёнок: вырастет из сына свин, если сын-
свинёнок!



Кролик радостный пошёл и решила кроха:
«Буду кушать хорошо и не буду плохо!»

Завтрак



Ужин



обед

