

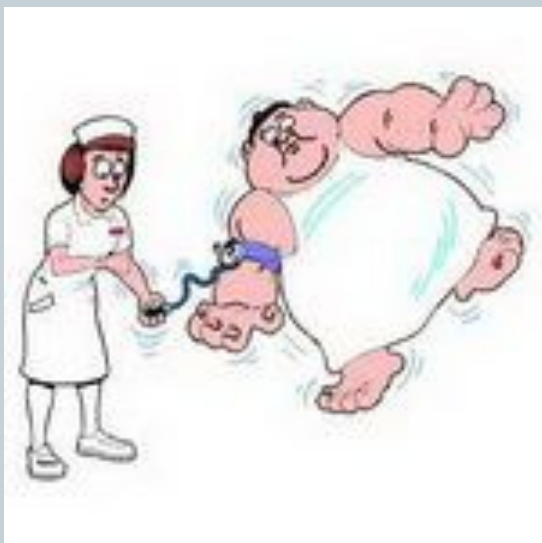
Интерактивная беседа во 2 «Б» классе



КЛАССНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ
ПАТЕЕВА
ГУЛЬНАРА РОМАНОВНА



Что такое умеренность?

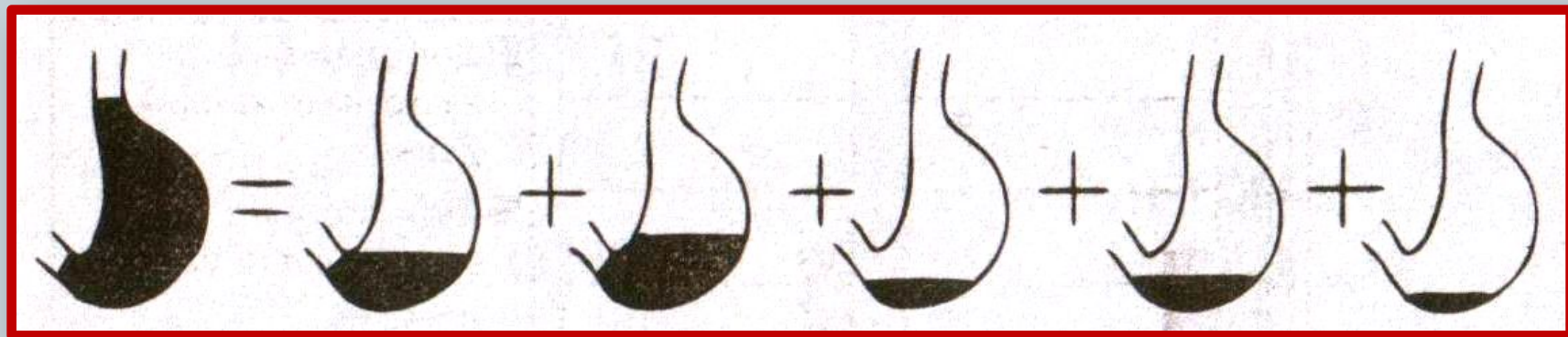


***«Кто переедает,
тот сам себе
жизнь
сокращает».***

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

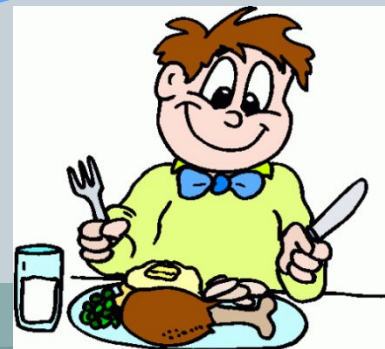
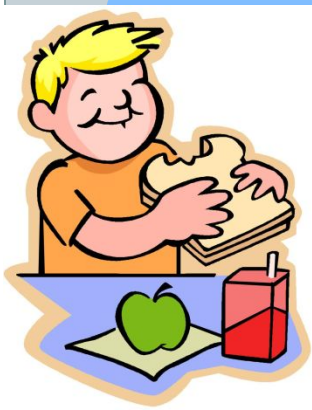
Вечерник

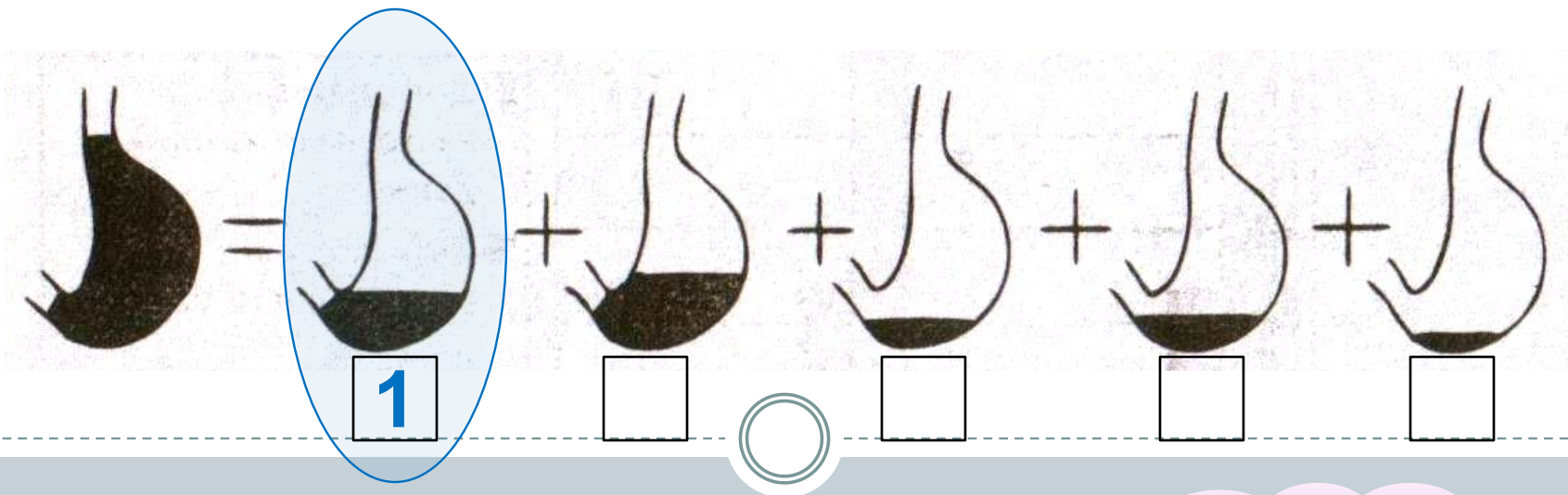
Ужин

Завтрак

Полдник

Обед





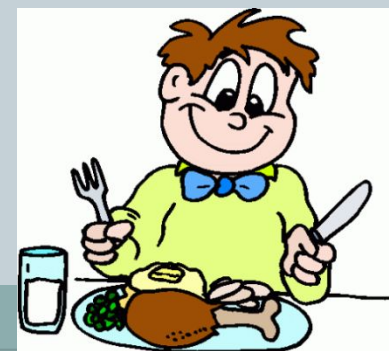
Завтрак

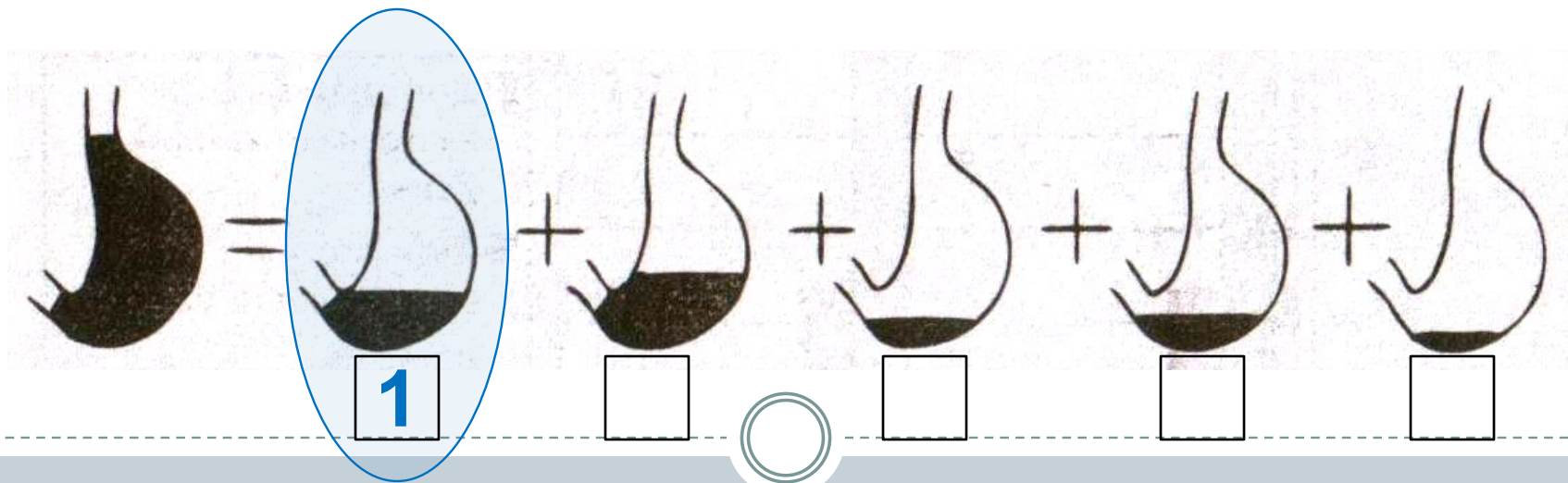
Обед

Полдник

Ужин

Вечерник





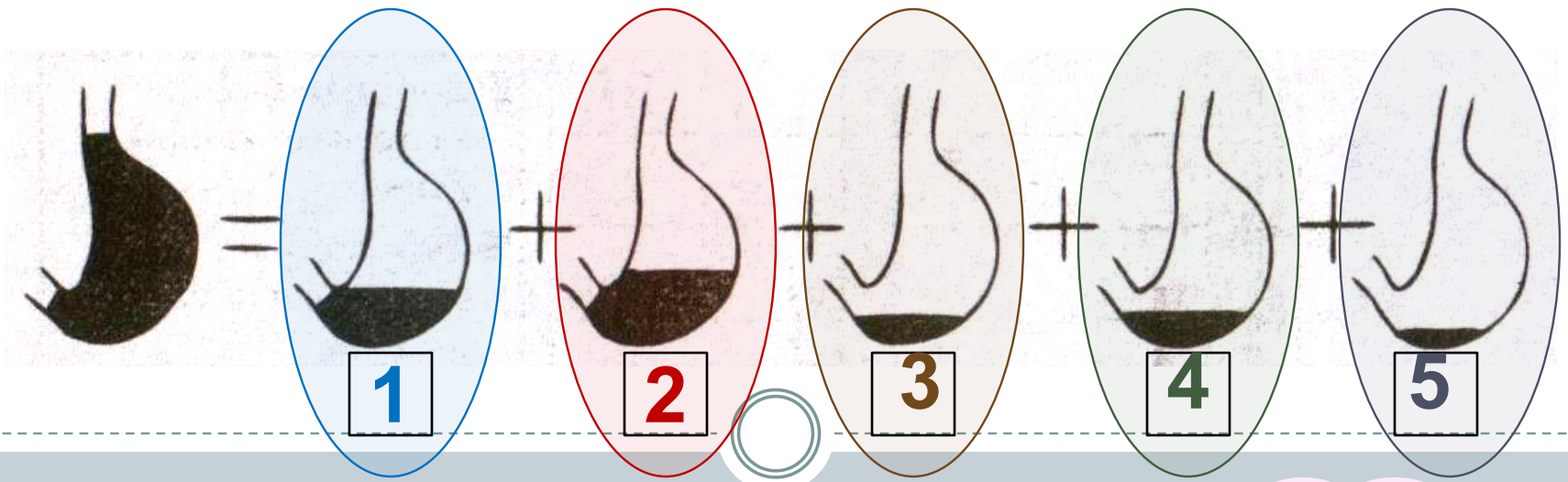
Завтрак

мышление

память

мышление

память



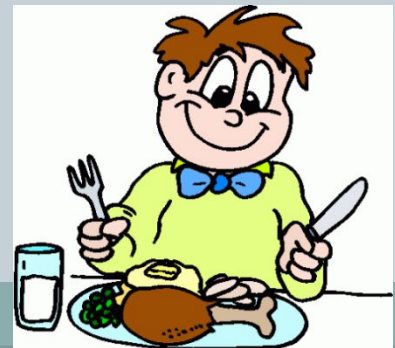
Завтрак

Обед

Полдник

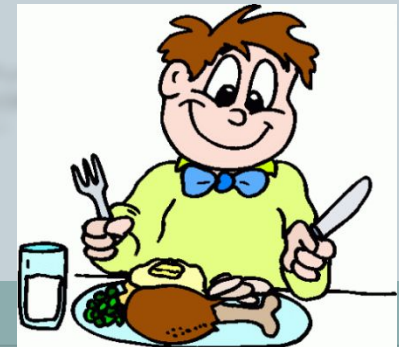
Ужин

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



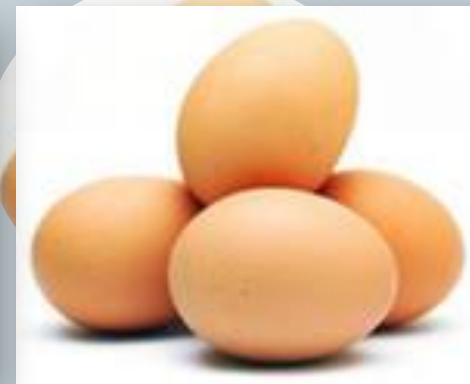
Что такое разнообразие?



Продукты, дающие организму энергию



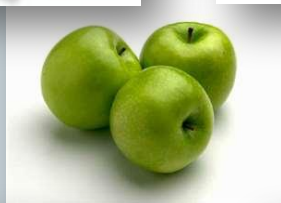
Продукты, которые помогают строить организм, укрепляют кости



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
Евгенья 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 день



Завтрак

Каша
Творожная
запеканка
Какао



Обед

Салат
Суп
Плов
Компот



Полдник

Сок
Вафля



Ужин

Тушёные
овощи
Компот



Вечерник

Стакан
кефира или
тёплого
молока
мёдом с



Советы для Дракоши, или секреты правильного питания



Интерактивная беседа
во 2 «Б» классе
МОУ СОШ №2 г. Каменки
Классный руководитель
Гульнары Романовны Патеевой

