

РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

Автор Комина Ольга Ивановна

- Курс обучения
предназначен для
учащихся 1-4классов
- Программа рассчитана
на 30 часов по 1 часу в
неделю
- Главная цель
программы –
формирование у детей
культуры здорового
питания



Чему учит программа

- Какие продукты полезны
- Как правильно есть
- Почему важен режим питания
- Что такое меню
- Что надо есть, если хочешь стать сильным



три кита программы

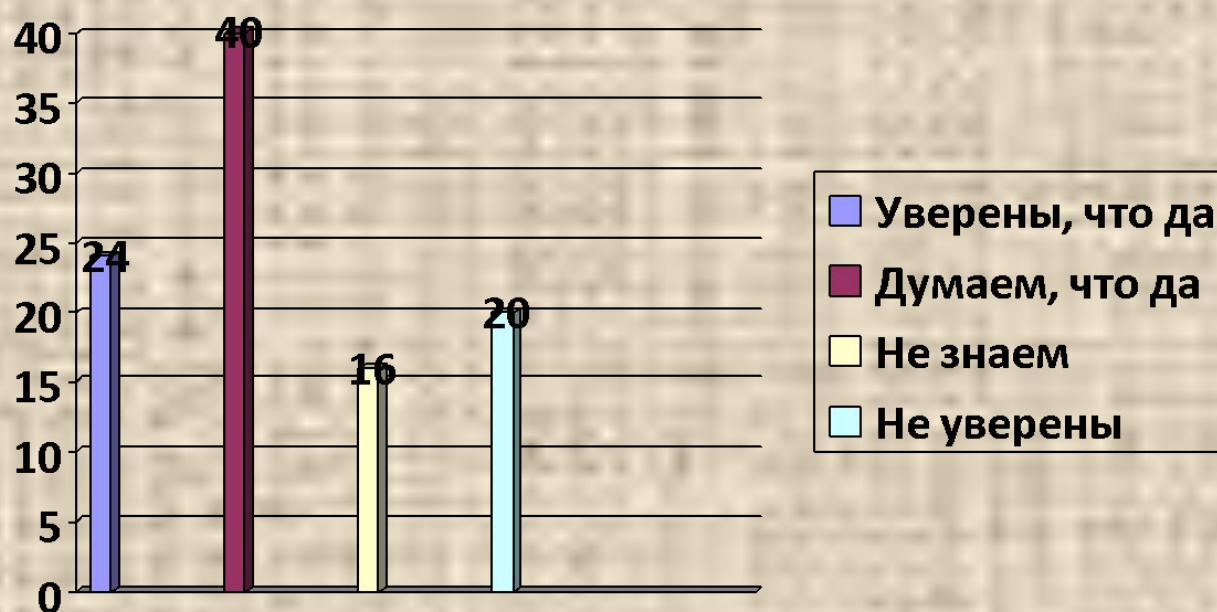
```
graph TD; A[три кита программы] --> B[Разнообразие продуктов]; A --> C[Гигиена и культура питания]; A --> D[Режим питания];
```

**Разнообразие
продуктов**

**Гигиена и
культура
питания**

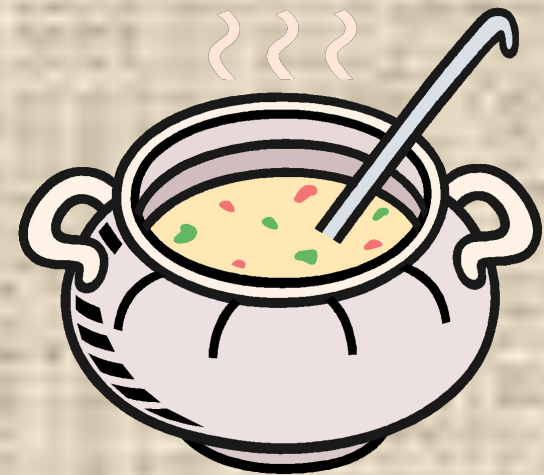
**Режим
питания**

Правильно ли питается ваш ребенок ?



Зачем человеку нужна пища?

- Чтобы жить
- Чтобы быть здоровым
- Чтобы быть бодрым
- Чтобы хорошо расти



Все разнообразие
продуктов можно
разделить на три стола

Зеленый стол



Желтый стол



Красный стол



Продукты ежедневного применения – зеленый стол



Продукты нечастого применения -желтый стол



Продукты
крайне
редкого
применения

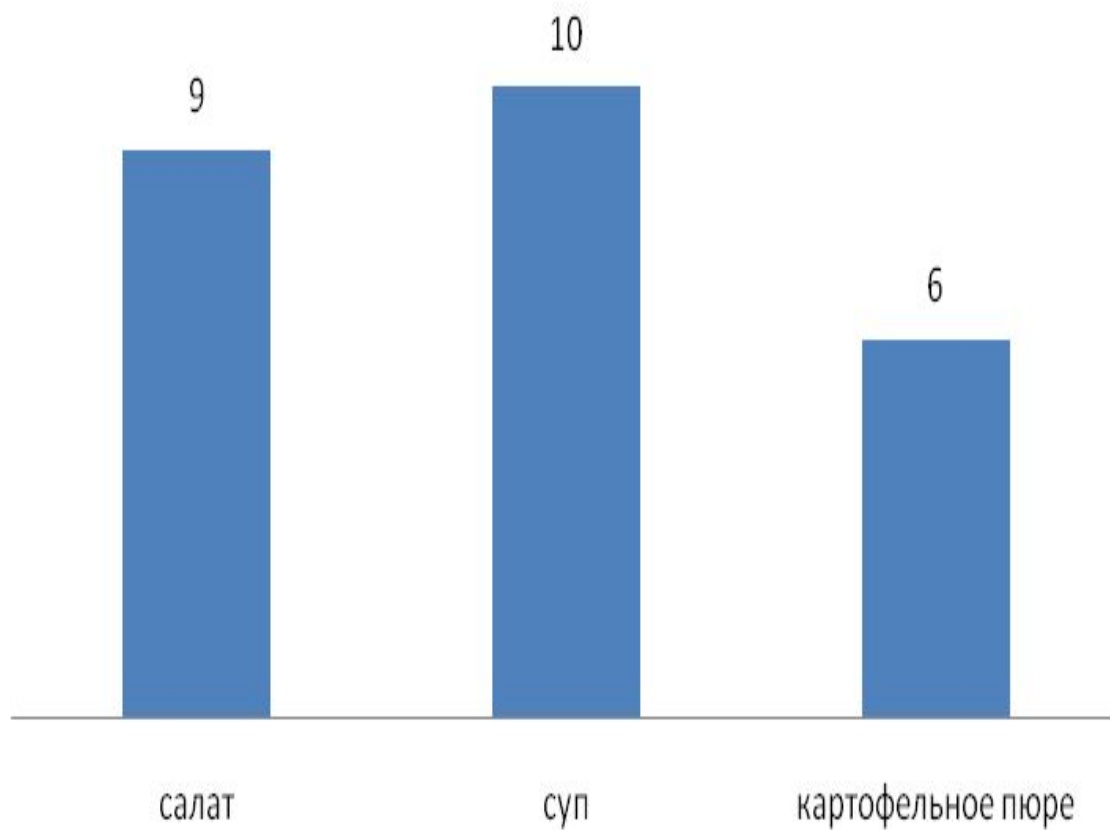
— красный
стол



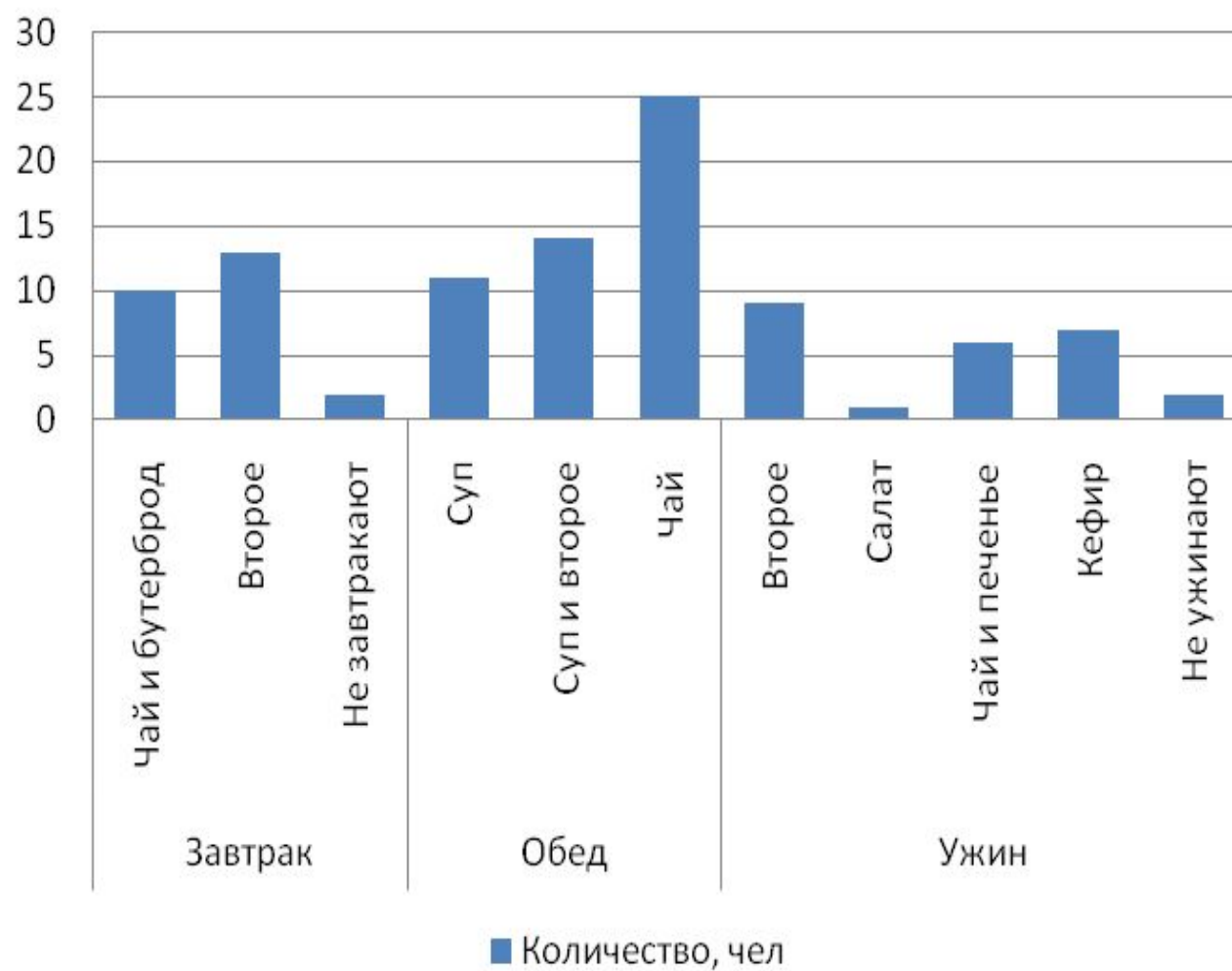
Режим питания



Любимое блюдо?



Ежедневное меню



**Если хочешь быть здоров –
Правильно питайся
Позабудь про докторов
Живи и улыбайся!**