

«Здоровое питание»

Ещук Сусана Абубачировна
учитель начальных классов
МБОУ « СОШ №1 »
А.Понежукая

Важные правила



**Ешь чаще, но
маленькими
порциями**

Мойте руки с мылом перед едой !





***Фрукты, овощи и
ягоды - надо
хорошо мыть!***



НЕ ПЕРЕЕДАЙ!
Ешь в меру!



Во время еды - не разговаривай и не читай.

Каша- это полезная еда, которая поможет стать здоровыми и сильными.



Чтобы сделать кашу вкусной в неё можно добавить ягоды, фрукты, изюм, варенье.

Меню

-Завтрак: каша, яйцо, чай, сыр

-Обед: холодные закуски-салаты, винегрет.

Первое блюдо-борщ, бульон, овощные и рыбные супы. Второе блюдо-мясное или рыбное блюдо с овощным гарниром. На третье-компот, соки. фрукты,

-Полдник: пирожок, молоко, булочка.

-Ужин: запеканка, кефир, творожок ,овощи, фрукты, салаты.

Пейте соки



Спасибо за внимание!