

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Родительское собрание в 1А классе.

Учитель Чич Д.Ю.

ЦЕЛЬ:

- ❖ сформировать представление о здоровой пище

ЗАДАЧИ:

- ❖ Учить выбирать продукты полезные для питания
- ❖ Расширить знания учащихся о значимости правильного питания, вреде переедания

ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ЕСТЬ?



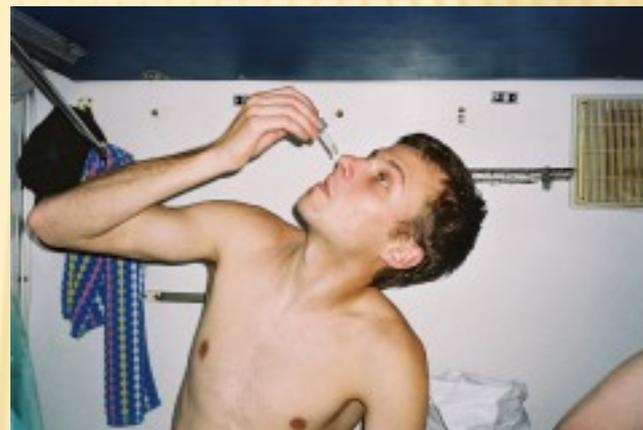
А ТЫ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ТАКИМ ЖЕ СИЛЬНЫМ?



ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



К ЧЕМУ ПРИВОДИТ НЕХВАТКА ВИТАМИНОВ В ОРГАНИЗМЕ?



ВИТАМИНЫ В ОВОЩАХ, ЯГОДАХ И ФРУКТАХ



МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

Первый завтрак

1. Каша.
2. Хлеб с маслом.
3. Чай сладкий.

Второй завтрак

1. Котлета (рыбная, мясная)
2. Пюре.
3. Сок, компот, напиток, чай.
4. Хлеб.

Обед

1. Суп
2. Биточки
3. Пюре.
4. Компот из сухофруктов.
5. Хлеб.



Ужин

1. Суп
2. Биточки
3. Пюре
4. Компот из сухофруктов
5. Хлеб