

# Время правильно питаться!



МКОУ СОШ №12

**Выполнила: Магомедова  
Равзат**

ученица 9 класса

**Руководитель: Киселева  
Валентина Николаевна**

# Необыкновенные часы сегодня вам покажем Во сколько, что полезно есть они нам всем расскажут.



Пять – шесть раз необходимо  
Пищу в сутки принимать,  
Чтобы быть здоровым, бодрым  
И фигуру не терять.



# Завтрак дома

Утром завтрак перед школой,  
Можно творог с мёдом съесть  
Чай с лимоном,  
хлеб и масло  
Витамины во всём есть.



# Завтрак в школе

Чтобы лучше заниматься  
Надо в школе всем питаться.

Нас столовая встречает

*Второй завтрак*

предлагает.

Запеканка и кефир

Перед контрольной

необходим



# Перекус



Если долго в школе ты  
Яблоко, банан иль грушу - скушай  
Это перекус второй  
Это нужно – слушай!



Три блюда должен съестъ ты на обед

Тогда гастриту скажем - нет.

Пусть будет борщ, а может суп и про второе не забудь.

Салат, котлетку, и компот

Ты положи скорее в рот.



Вот и *полдник* подошёл  
Мы с ватрушкой за стол.  
А ватрушка не простая  
Яблоки, творог в ней запекаем.



Подкрепились черносливом  
Быть нам бодрым и красивым!



ПОЛДНИК

# УЖИН

Ужин должен быть не позже

Чем за два часа до сна,

Чтоб не мучили кошмары-

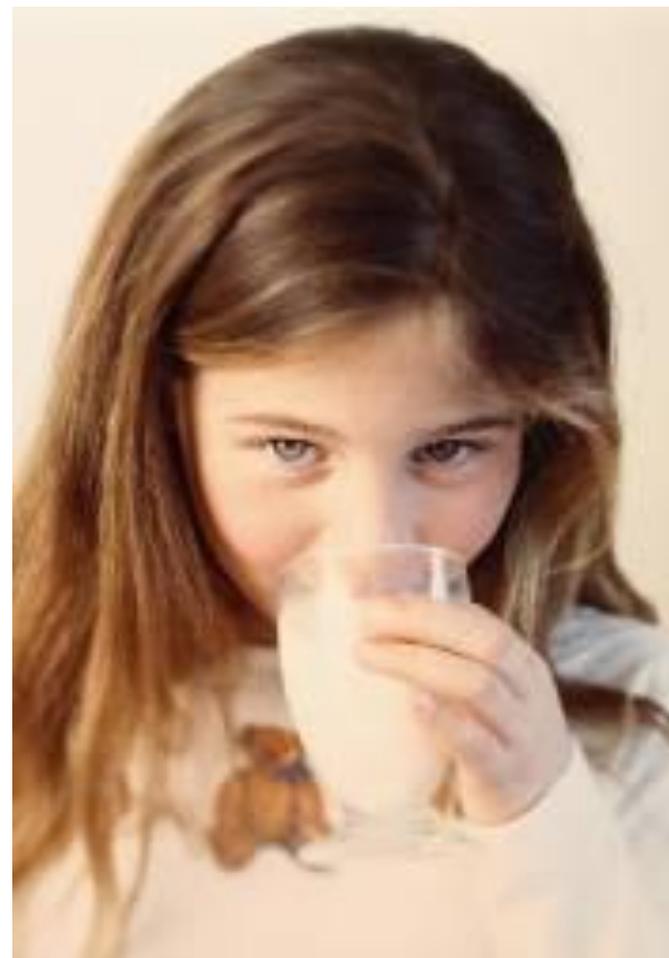
Пища усвоиться должна

Съем я рыбу и салат

Организм мой будет рад.



**Вот и вечер  
наступает...  
Спать уж  
людям всем  
пора.  
И всегда как  
подобает –  
пью стакан я  
молока.**



# Как нельзя есть?

- Спешить во время еды
- Разговаривать во время еды
- Читать, заниматься посторонними делами
- Есть на ходу



# • • Что нельзя пить и есть детям?



● ● ●

Будешь правильно питаться - со здоровьем будешь знаться!





**Спасибо за  
внимание!**

