

Разговор о правильном питании

A still life painting featuring a wooden basket filled with oranges and apples, and a wooden bowl containing more fruit, including apples and oranges. In the background, there is a blue glass bottle and a framed picture of a landscape. The scene is set against a textured, brownish-gold background.

Недилько Ольга Владимировна
учитель начальных классов

МОУ «СОШ п. Новозаволжский»

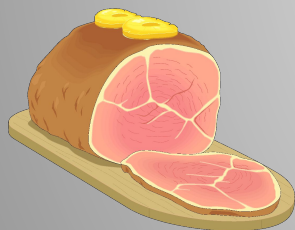
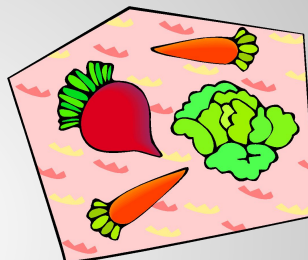
Правильное питание – это здоровая, полезная пища и выполнение следующих правил:

1. Перед едой мой с мылом руки
2. Старайся соблюдать режим питания (завтрак, обед, полдник, ужин)
3. Ешь не торопясь, небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом
4. Во время еды не разговаривай и не читай
5. Ешь в меру, не переедай
6. Воздерживайся от очень жирной, острой, солёной пищи. Не ешь много сладостей
7. Старайся питаться разнообразно, организм должен получать всё необходимое

польза



вред



1

я	б	л	о	к	о
---	---	---	---	---	---

а

н

3

а	б	р	и	к	о	с
н				л		м

н

4

5

л

у

б

н

и

к

а

м

о

р

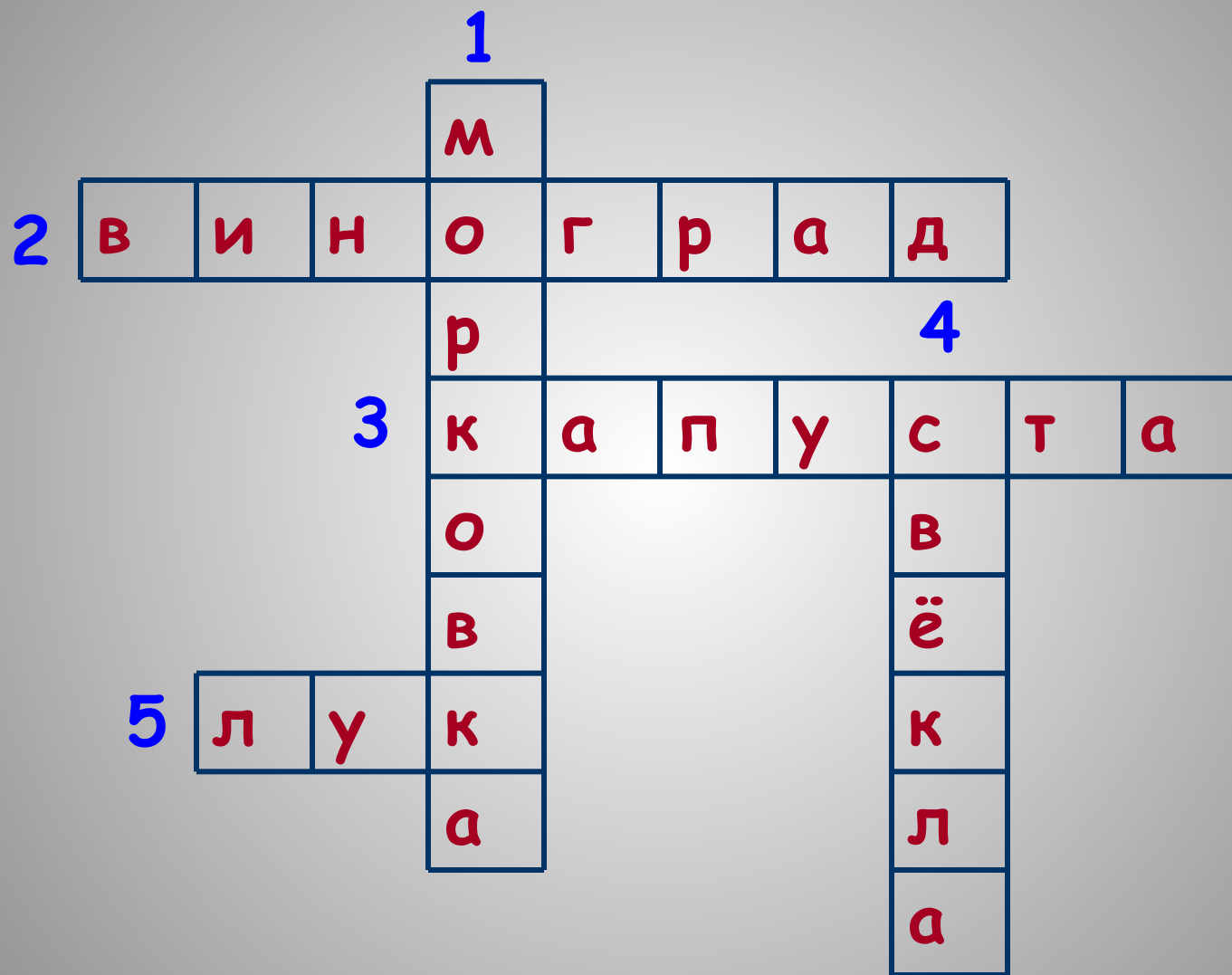
р

д

и

н

а



ЖЕЛАЮ ЗДОРОВЬЯ!

