

# Игра.

- Разговор о правильном питании

**Хочешь узнать, как вырасти сильным,  
красивым, здоровым?**

**Тогда играй с нами!**

**До финиша помогут тебе дойти твои  
родители. Скорей зови их, и в путь!**



## Чтобы вырасти сильным красивым и здоровым, надо:

•Спать подольше, чтобы  
выспаться, есть  
побольше, чтобы быть  
сильным.



Соблюдать режим дня,  
заниматься гимнастикой и  
есть полезные продукты



К сожалению Вы не правы. Попроб

е



Ура!

Идём дальше.



## Чтобы вырасти сильным красивым и здоровым, надо:

Я так голоден. Надо скорее перекусить аппетитным яблочком, купленным только что в магазине.



Фрукты и овощи надо перед употреблением тщательно вымыть.



К сожалению Вы не правы. Попроб

е





Ура!

Идём дальшеИдём дальше.





Как вы думаете, из зёрен каких растений получают крупу для моей любимой манной каши?



Я думаю, манную крупу получают из пшеницы.



Я думаю, манную крупу получают из пшена.



К сожалению Вы не правы. Попроб

е



Ура!

Идём дальше.



Чтобы вырасти сильным красивым и здоровым, надо есть каши.

Я так голоден. Надо скорее перекусить аппетитным яблочком, купленным только что в магазине.



Фрукты и овощи надо перед употреблением тщательно вымыть.



К сожалению Вы не правы. Попроб

е





Ура!

Идём дальше.



## Кто правильно составил меню своего обеда?

На обед я выберу овощной салат, борщ, рыбу с гарниром, компот.



А я вместо обеда съем вкусный бутерброд и запью любимой газировкой.





К сожалению Вы не правы. Попроб

е



Ура!

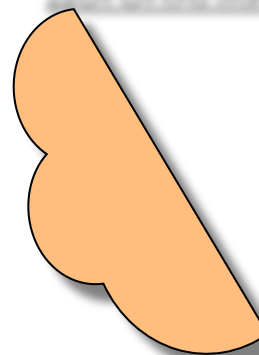
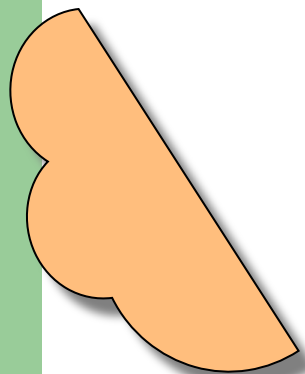
Идём дальше.



# Наша Бусинка после обеда в раздумьях:

После обеда отдохнуть в парке на скамейке, читая книгу?

Или сразу после обеда поиграть с Кубиком в догонялки?



К сожалению Вы не правы. Попроб

е



Ура!

Идём дальше.

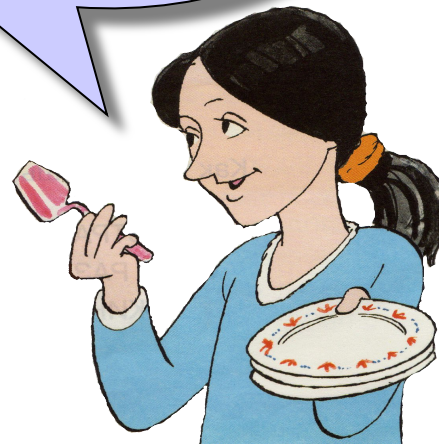


## Перерыв между едой должен быть:

30 минут. Больше я не выдержу. Я привык есть 12-15 раз в день.



Перерыв между едой не должен быть больше 3 х часов, а значит лучше есть понемногу 5 раз в день.



4-5 часов. Лучше реже, да больше.





К сожалению Вы не правы. Попроб

е



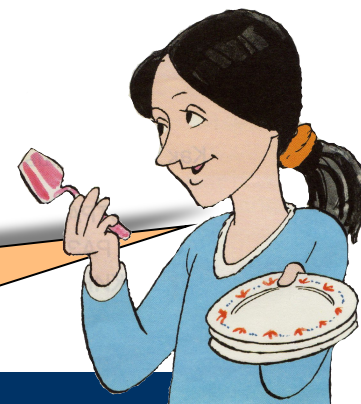


Ура!

Идём дальше.

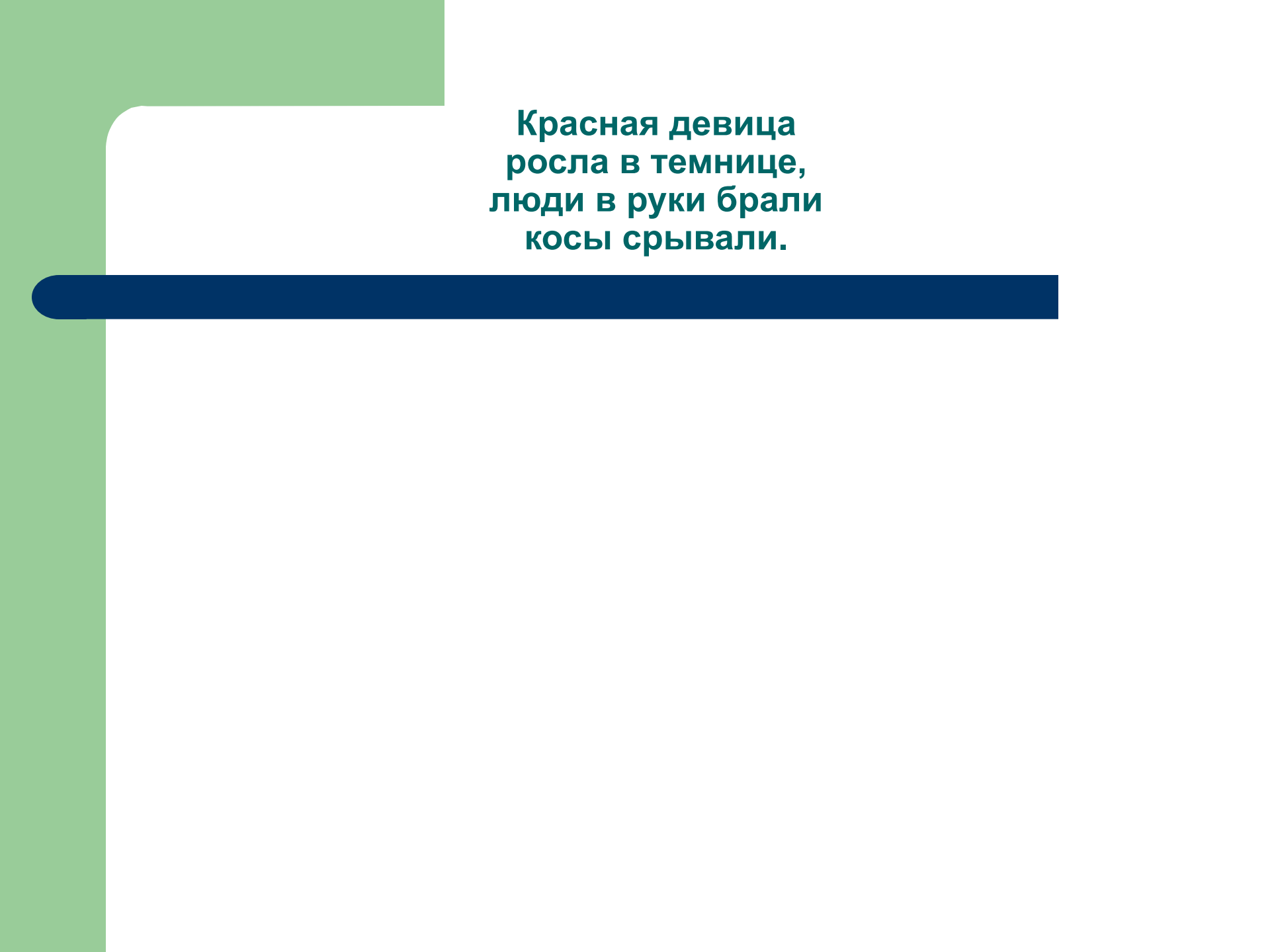


Я знаю много русских народных загадок  
о продуктах, содержащих витамины.  
А знаете ли их вы?




Жёлтая курица  
под тыном дуется


**Красная девица  
росла в темнице,  
люди в руки брали  
косы срывали.**



**Вертится Антошка  
на одной ножке;  
где солнце стоит,  
туда он и глядит.**



**Стоит Яшка  
в красной рубашке,  
кто мимо пройдёт,  
всяк ему поклонится.**



Лето целое старалась-  
Одевалась, одевалась...  
А как осень подошла,  
Нам одёжки отдала.  
Сотню одежонок  
Сложили мы в бочонок.

Девушка укуталась в листья над грядкой,  
Выбилась только кудрявая прядка.  
Одета она в золотую кольчугу-  
Плотно колечки прижаты друг к другу.