Разговор о правильном питании

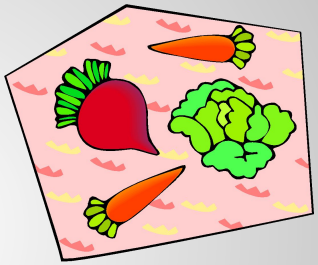
Недилько Ольга Владимировна
учитель начальных классов
МОУ «СОШ п. Новозаволжский»

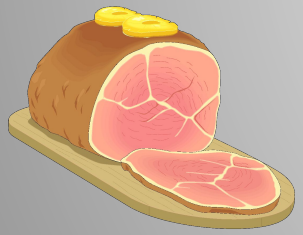
Правильное питание – это здоровая, полезная пища и выполнение следующих правил:

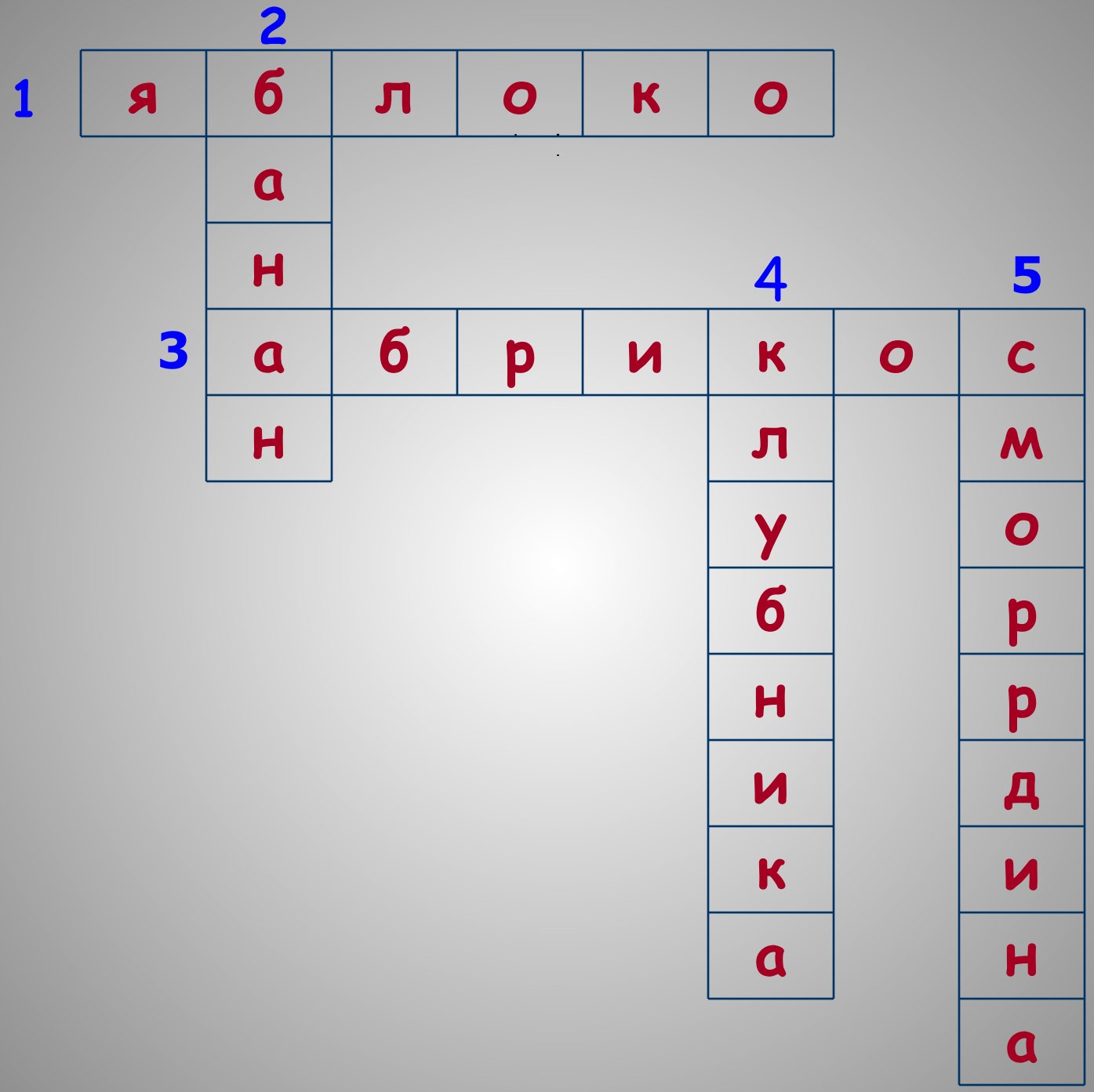
1. Перед едой мой с мылом руки
2. Старайся соблюдать режим питания (завтрак, обед, полдник, ужин)
3. Ешь не торопясь, небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом
4. Во время еды не разговаривай и не читай
5. Ешь в меру, не переедай
6. Воздерживайся от очень жирной, острой, солёной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

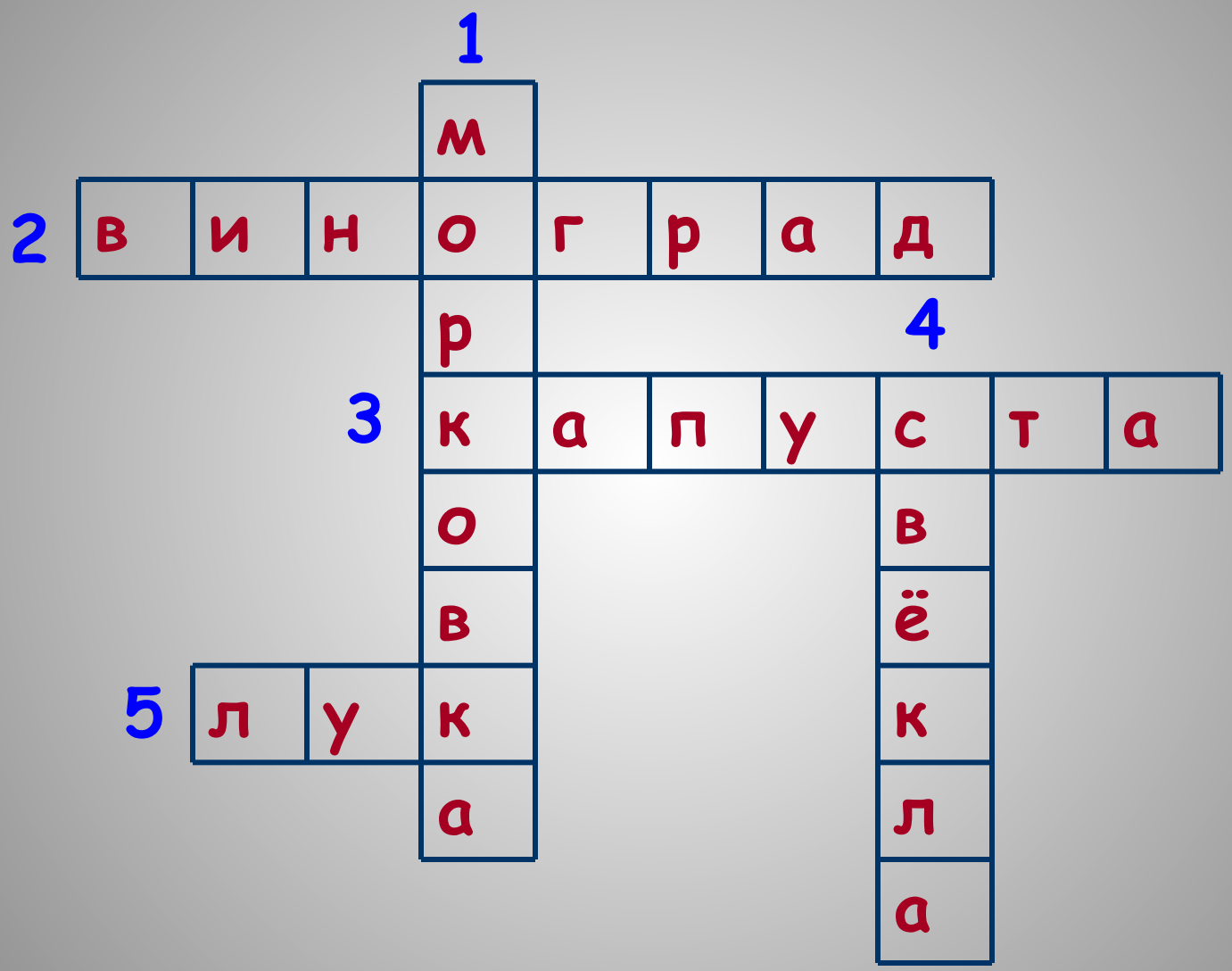
польза

вред






2
1
я б л о к о
а
н
4
5
3
а б р и к о с
н л м
у о
б р
н р
и д
к и
а н
а


1
м
2
в и н о г р а д
р
4
3
к а п у с т а
о
в
в
ё
5
л у к
к
а
л
а

ЖЕЛАЮ ЗДОРОВЬЯ!