РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

- Программа разработана Институтом возрастной физиологии РАО

- Программа допущена Министерством образования и науки РФ

- *Курс обучения предназначен для учащихся 1-4классов*

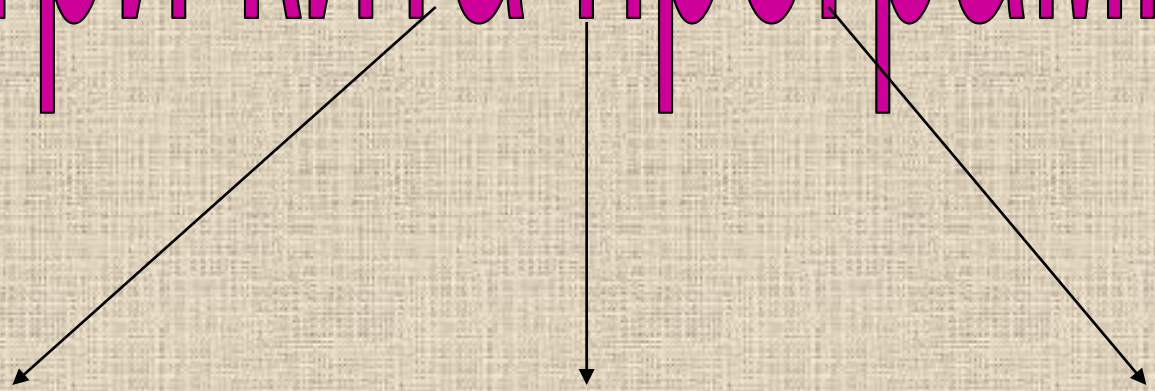
- *Программа рассчитана на 30 часов по 1 часу в неделю*

- *Главная цель программы – формирование у детей культуры здорового питания*

Чему учит программа

- Какие продукты полезны
- Как правильно есть
- Почему важен режим питания
- Что такое меню
- Что надо есть, если хочешь стать сильным

три кита программы



Разнообразие продуктов

Гигиена и культура питания

Режим питания

УМК «Разговор о правильном питании»

МАСЛО

Рисовая каша на молоке с фруктами

Необходимые продукты:
Рис - 90гр.
Молоко - 300мл,
Фрукты - 1 персик,
1 груша, 1 банан,
8 ягод винограда,
2 ст.л. сливочного масла, сахар, соль.

Способ приготовления:

1) Рис промыть, и отварить.
2). Молоко довести до кипения, и положить рис,
3) подсолить, и варить на медленном огне.
4) Добавить сахар, когда рис сварится.
5) Выкладываем фрукты, прикрываем кастрюлю крышкой, и варим 10 минут.

В рисовой крупе содержатся витамины:
B_1 - который необходим для нормального обмена веществ в организме особенно углеводов,
B_2 - необходим для роста организма.
B_6 - является основной частью белков.
Фрукты также содержат много витаминов для нашего организма.

...растений и круп
...ную, гречневую,
...о каши.

	Каша
	пшенная
...а,	манная
...рупа	пшеничная
...ья	овсяная (геркулесовая)
	гречневая
	кукурузная

ЗАДАНИЕ 3

Нарисуй продукты и блюда из них, которые можно есть на завтрак.

ЗАДАНИЕ 4

Выбери добавки для каш на листе с наклейками и приклей их или нарисуй.

гречневая

кукурузная

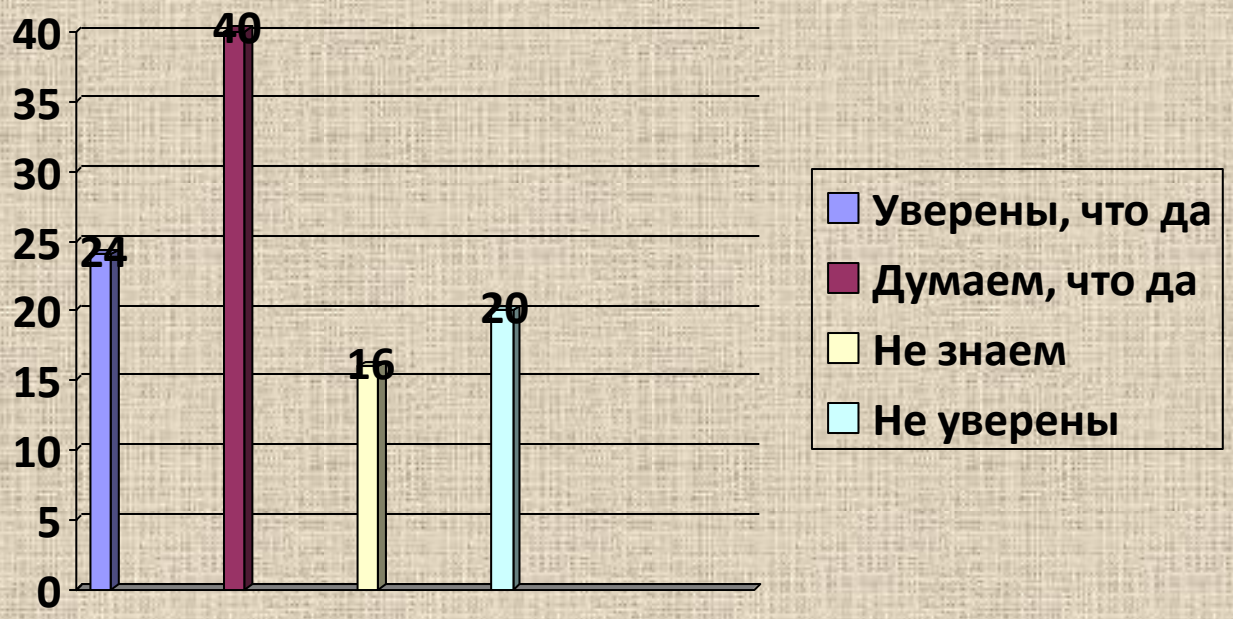
манная

рисовая

Приятного аппетита!

Каша готова!

Правильно ли питается ваш ребенок ?



Мы за правильное питание

Если хочешь
быть здоров –

Правильно
питайся

Позабудь про
докторов

Живи и
улыбайся!