



*Время правильно питаться!*

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

## ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН НА ДЕНЬ



второй перекус  
(стакан ягод или яблоко)

11.00-11.30



обед (домашние  
куриные котлетки  
с овощным гарниром)

13.30-14.30



второй завтрак  
или перекус  
(цельнозерновой тост  
с авокадо и зеленью)

9.00-9.30



полдник  
(горсть миндаля  
и чернослива)

15.30-16.00



первый завтрак  
(творог с ягодами и медом)

6.30-7.30



УЖИН (приготовленная на гриле нежирная  
рыба и микс-салат с ароматным маслом)

18.00-19.00

<http://www.liveinternet.ru/users/runetka92/>

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



# Завтрак дома



Утром завтрак перед детским садом,

*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



П  
е  
р  
е  
к  
у  
с



Если долго вам не  
спиться, перед  
дневным сном  
Яблоко, банан иль  
грушу - скушай  
Это перекус второй  
Это нужно – слушай!



# ОБЕДА



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 *ПОДНИК* подошёл  
Мы с ватрушкой за стол.

А ватрушка не простая  
Яблоки, творог в ней запекаем.



**П**

**О**

**Л**

**Д**

**Н**

**И**

**К**

Подкрепились черносливом  
Быть нам бодрым и красивым!





# УЖИН

Ужин должен быть не позже

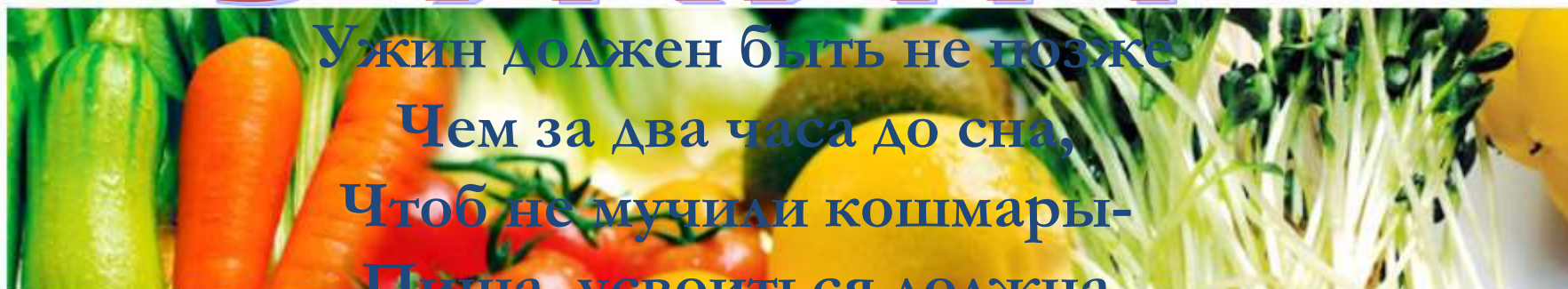
Чем за два часа до сна,

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!

