

Будьте здоровы!



ДНЕВНИЧОК-ЗДОРОВЯЧОК

(фамилия, имя)



Правила питания



- Питание должно быть полноценным, разнообразным.
- Питание должно быть регулярным и умеренным.
- Пища должна быть полезной.

Запишите продукты, которые выбрали для меню.

Меню:

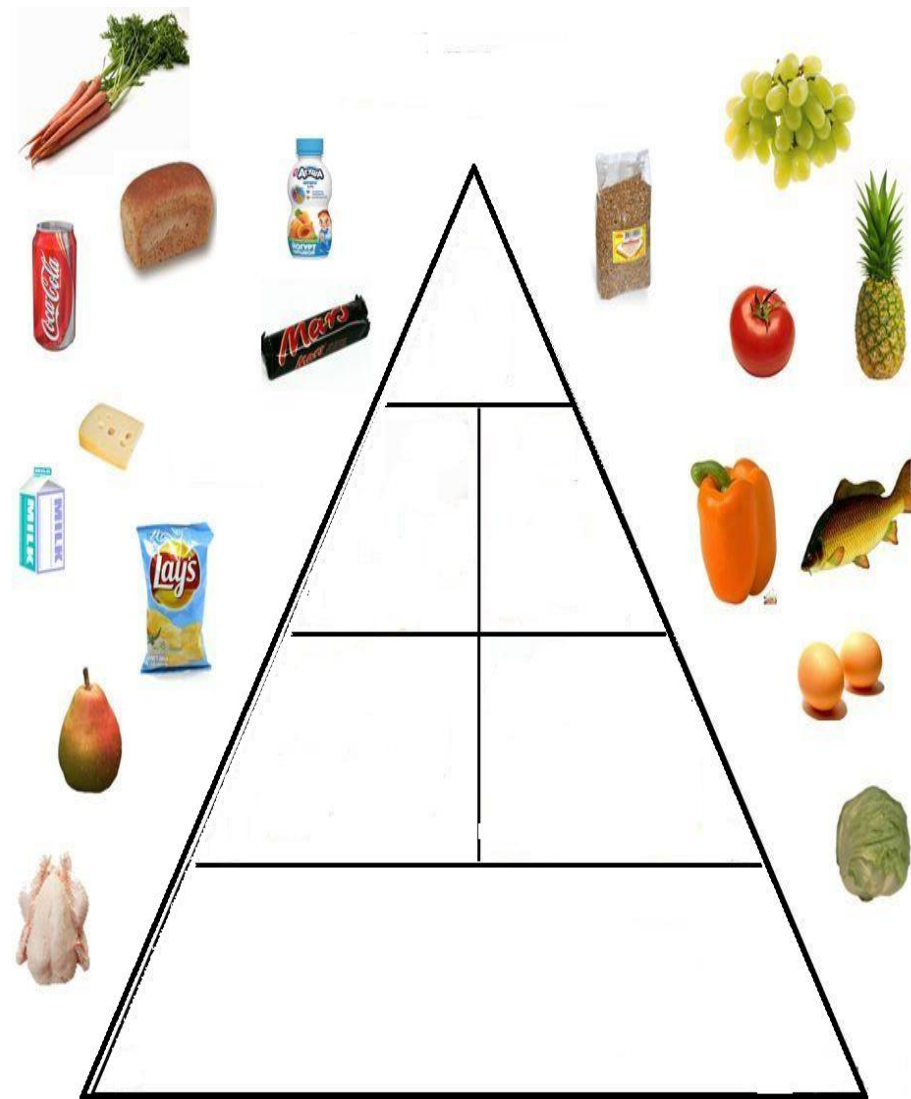
1. Завтрак _____

2. Обед _____

3. Полдник _____

4. Ужин _____

Составь пирамиду питания



Выдели полезные продукты зелёным цветом, а вредные – красным.

<input type="radio"/> Гречневая каша	<input type="radio"/> Торт
<input type="radio"/> Рыба	<input type="radio"/> Мясо
<input type="radio"/> Яблоки	<input type="radio"/> Жареная картошка
<input type="radio"/> Пирожное	<input type="radio"/> Овсяная каша
<input type="radio"/> Кока-Кола	<input type="radio"/> Орехи
<input type="radio"/> Компот	<input type="radio"/> Чипсы
<input type="radio"/> Морковь	<input type="radio"/> Творог
<input type="radio"/> Чупа-чупс	<input type="radio"/> Колбаса (сосиски)
<input type="radio"/> Помидоры	<input type="radio"/> Молоко

Составь меню

Обведи карандашом номера продуктов, которые выбрали для меню.

1.	Каша манная	10	Кока-Кола
2.	Гречка	11	Чай с шиповником
3.	Кефир	12	Мясо
4.	Хлеб	13	Макароны
5.	Картофель	14	Творог
6.	Бананы	15	Молоко или йогурт
7	Рыба	16	Ход-дог
8	Щи	17	Чипсы
9	Шоколадные конфеты	18	Яблоки