

Творческая работа
учащихся 3 класса МБОУ
Маргаритовской СОШ



*«Мы за здоровый
образ жизни.»*

Руководитель - Мазаева Т.В.



**Иванков
Артём**



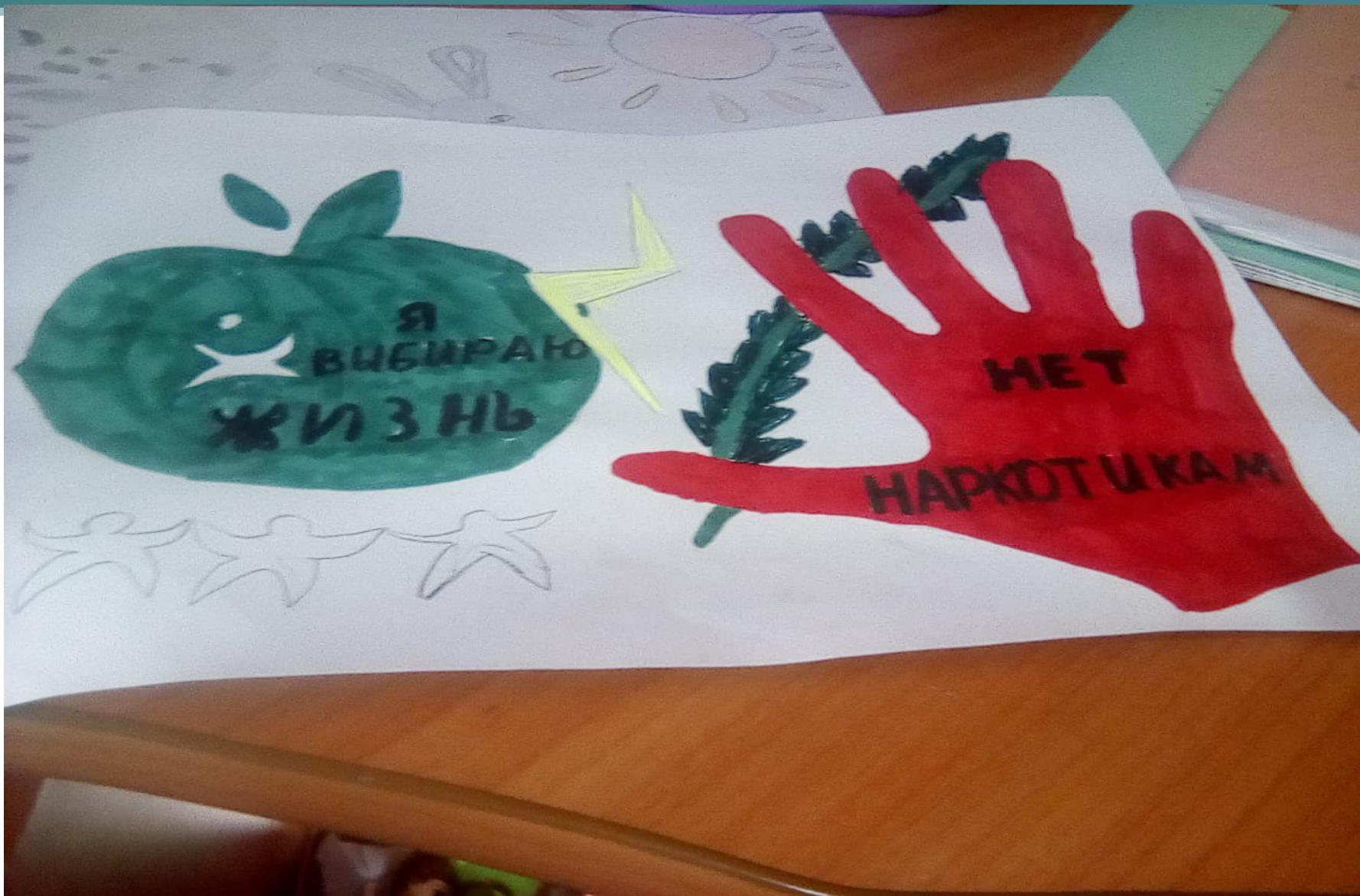
Алексеев Евгений





**Гончарова
Евгения**





Ващенко Полина



Гриб Максим



Смирнова Александра

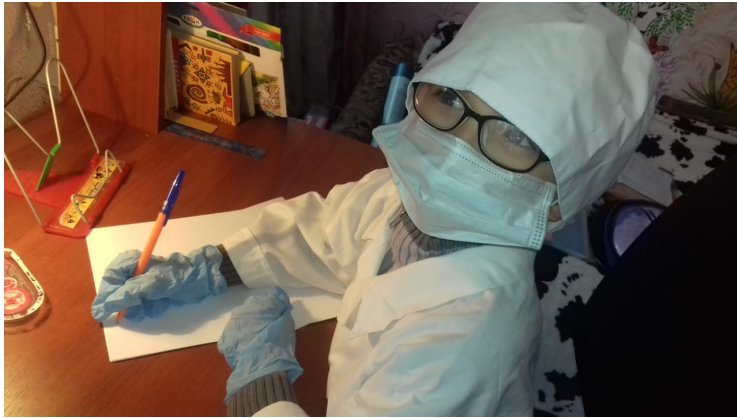


Терехина Ирина

Правила здорового правильного питания.

- Всё должно быть в меру.
- Пища должна быть разнообразной.
- Тщательно пережёвывать пищу.
- Есть овощи и фрукты.
- Мыть руки перед едой.
- Мыть овощи и фрукты.
- Использовать только чистую посуду.
- Есть 3-4 раза в день.
- Не есть перед сном.
- Не есть в сухомятку.
- Меньше есть сладостей.
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т.д.
- Еда должна быть тёплой.





Кузнецов Артём

ПРАВИЛА «ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

1. Соблюдайте режим питания, ешьте в одно и то же время.
2. Питание должно быть разнообразным.
3. Обязательно завтракать!
4. Тщательно пережевывайте пищу.
5. Не ешьте на ходу, перед телевизором или читая книгу.
6. Не переедайте и не голодайте.
7. Ограничить употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков.
8. Не ешьте жареное, жирное, копченое.
9. Отдавать предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным, тушеным.
10. Ешьте побольше овощей и фруктов.





**Рыжкова
Полина**



МЫ



СЯ

здоровый
образ жизни