**Группа 1.**

**Помоги Кате выбрать нужные продукты для завтрака из тех, которые есть у неё на кухне.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| C:\Users\Admin\Desktop\2.jpg | C:\Users\Admin\Desktop\fd01039de20cc191eb642690f4ae3165.jpg | C:\Users\Admin\Desktop\syrok.jpg |
|  |  |  |
| C:\Users\Admin\Desktop\hleb_thumb.jpg | C:\Users\Admin\Desktop\scale_1200.jpg | C:\Users\Admin\Desktop\Lozhka-tvoroga-1024x683.jpg |
|  |  |  |
| C:\Users\Admin\Desktop\5.jpg | C:\Users\Admin\Desktop\2-2.jpg | C:\Users\Admin\Desktop\scale_1200.png |
|  |  |  |
| C:\Users\Admin\Desktop\606eca2e20018.jpeg | C:\Users\Admin\Desktop\e04424.jpg | C:\Users\Admin\Desktop\ilwt4r4pg-scaled.jpg |

**Предложи варианты завтрака для Кати.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |

**Группа 2.**

**Помоги Саше купить в магазине полезные продукты.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **C:\Users\Admin\Desktop\8db9371abafbd48ca8248b7e386b1035.jpg** | **C:\Users\Admin\Desktop\3120239.jpg** | **C:\Users\Admin\Desktop\yabloko-krasnoe.jpg** |
|  |  |  |
| **C:\Users\Admin\Desktop\1446243432_myaso.jpg** | **C:\Users\Admin\Desktop\1580990253_29-p-krasivie-shokoladnie-konfeti-117.jpg** | **C:\Users\Admin\Desktop\s1200.jpeg** |
|  |  |  |
| C:\Users\Admin\Desktop\2.jpg | **C:\Users\Admin\Desktop\f_60815e32b490c.jpg** | C:\Users\Admin\Desktop\fd01039de20cc191eb642690f4ae3165.jpg |
|  |  |  |
| C:\Users\Admin\Desktop\1502035120-469395-235846.jpg | C:\Users\Admin\Desktop\syrok.jpg | C:\Users\Admin\Desktop\scale_1200.jpg |
|  |  |  |
| C:\Users\Admin\Desktop\hleb_thumb.jpg | **C:\Users\Admin\Desktop\1023867581.jpg** | C:\Users\Admin\Desktop\scale_1200.jpg |
|  |  |  |
| C:\Users\Admin\Desktop\fish-steak-meat-vegetables-board-1015887.jpg.crdownload | **C:\Users\Admin\Desktop\scale_1200.jpg** | C:\Users\Admin\Desktop\eaa520e7da5f2acf0fa9d00422be75c7.jpg |
|  |  |  |
| C:\Users\Admin\Desktop\61709.jpg | **C:\Users\Admin\Desktop\95495664_ovsyanyie-hlopya-russkiy-produkt-gerkules-byistrogo-prigotovleniya-420-g.jpg** | C:\Users\Admin\Desktop\Lozhka-tvoroga-1024x683.jpg |

**Группа 3.**

**Выберите правильные принципы здорового питания.**

1. **Можно обходиться без завтрака.**
2. **Пищу надо тщательно пережёвывать.**
3. **Можно позавтракать и поужинать, этого достаточно.**
4. **В день должно быть не менее 4х приёмов пищи.**
5. **В ежедневном меню должны преобладать овощи.**
6. **В ежедневное меню надо обязательно включать газированные напитки.**
7. **Еда должна быть полезной, не обязательно вкусной.**
8. **Между приёмами пищи должно проходить 5-6 часов.**
9. **Пищу надо глотать быстро, не прожевывая.**
10. **Пища должна быть очень горячей.**
11. **Лучше всего, если еда будет жареной или копчёной.**
12. **Во время приёма пищи не рекомендуется запивать еду водой.**
13. **Есть надо медленно.**
14. **Еда должна быть умеренно теплой, не обжигать и не быть очень холодной.**
15. **Надо избегать жареной и копчёной пищи.**
16. **В течение дня надо пить много жидкости.**
17. **День надо обязательно начинать с здорового завтрака.**
18. **Надо совсем исключить хлеб, макароны и каши.**
19. **Перед завтраком за 20-30 мин. рекомендуется выпить простой воды.**
20. **Из меню нельзя исключать продукты, содержащие углеводы.**
21. **В каждодневном меню должны присутствовать фрукты.**

**Группа 4.**

**Лене предложили составить меню одного дня для школьной столовой, состоящей из завтрака, обеда и полдника. Правильно ли Лена составила меню? Если ты не согласен с некоторыми пунктами меню, исправь.**

**Меню для учащихся начальной школы.**

**Завтрак.**

1. **Манная каша с вареньем.**
2. **Печенье с маслом и шоколадной пастой.**
3. **Кофе.**

**Обед.**

1. **Суп солянка со сметаной.**
2. **Жареная картошка с сосисками.**
3. **Салат из капусты с растительным маслом.**
4. **Сок апельсиновый.**

**Полдник.**

**1)Конфеты – 5 штук.**

**2) Компот.**

**Группа 5.**

**Коля составил свой режим дня. Мама посмотрела работу сына и нашла несколько ошибок. Если Коля будет следовать этому режиму дня, то через время у него начнет болеть живот, ухудшится здоровье, придётся посещать врача. Что исправила мама?**

**Режим дня Коли.**

* **Подъем: 7.00.**
* **Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет: 7.00—7.30.**
* **Чтение книг: 7.30—7.50.**
* **Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе: 7.50—8.20.**
* **Занятия в школе: 8.30—12.30.**
* **Горячий завтрак в школе: 11. 00.**
* **Дорога из школы или прогулка после заня­тий в школе: 12.30—13.00.**
* **Обед: 13.00-13.30.**
* **Послеобеденный отдых или сон: 13.30-14.30.**
* **Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе: 14.30—16.00.**
* **Полдник: 16.00—16.15.**
* **Приготовление домашних заданий: 16.15-17.30.**
* **Прогулки на свежем воздухе: 17.30—19.00.**
* **Свободные занятия (чтение, по­мощь семье и т.д.): 19.00—20.00.**
* **Приготовление ко сну: 20.00—20.30.**
* **Ужин: 20.30-21.00.**
* **Сон: 21.00-7.00.**