


Творческий отчет класса,  
или  
Как мы учились  
правильно питаться

Детский  
АЛЬБОМ





Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
средняя школа №33 г.Липецка  
имени П.Н.Шубина  
1Б класс  
Кл.рук. Суворова Т.Н.  
2020-2021 гг.





Изучали курс  
«Разговор о  
правильном  
питании»...





Рассказывали о  
полезных  
продуктах.





Рассказывали  
о полезных  
продуктах.





Посещали школьную  
столовую...





# Составляли меню выходного дня.

## Завтрак:

- 1.Блинчики
- 2.Орехи
- 3.Чай

## Второй завтрак:

- 1.Тосты с маслом и форелью
- 2.Сок яблочный

## Обед:

- 1.Суп
- 3.Хлеб
- 4.Компот

## Полдник:

- 1.Фруктовый салат

## Ужин:

- 1.Картофель со шницелем
- 2.Хлеб
- 3.Чай





Выбирали в магазине  
правильные продукты.





Выбирали в магазине  
правильные продукты.







Посетили мастер – класс  
«Кулинарная студия»...



Посещали мастер – класс  
«Шоколатье»...







Посещали мастер – класс  
«Пряничная мастерская»...



Посетители  
гастрономический фестиваль  
«Сокольские пироги»...







И готовили, готовили,  
готовили...  
Сначала полезные блюда,

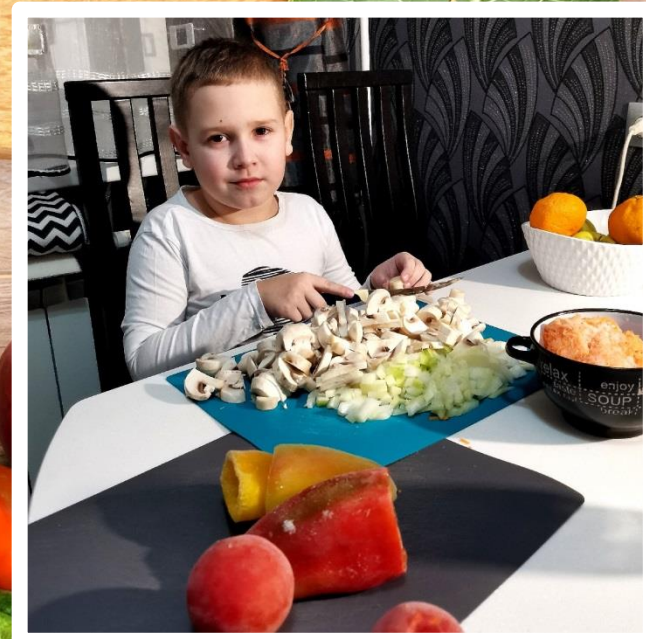


И готовили, готовили,  
готовили...  
Сначала полезные блюда,



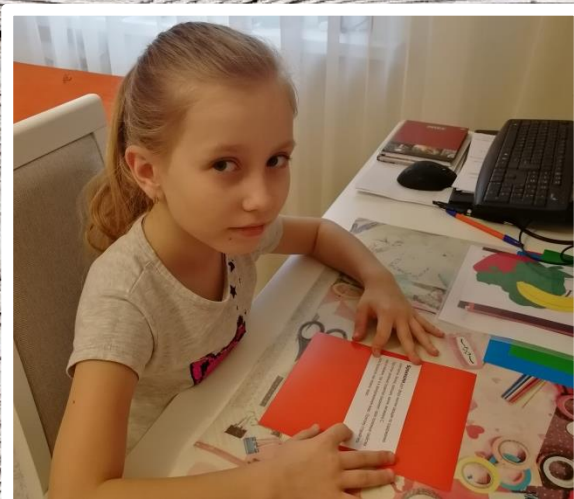
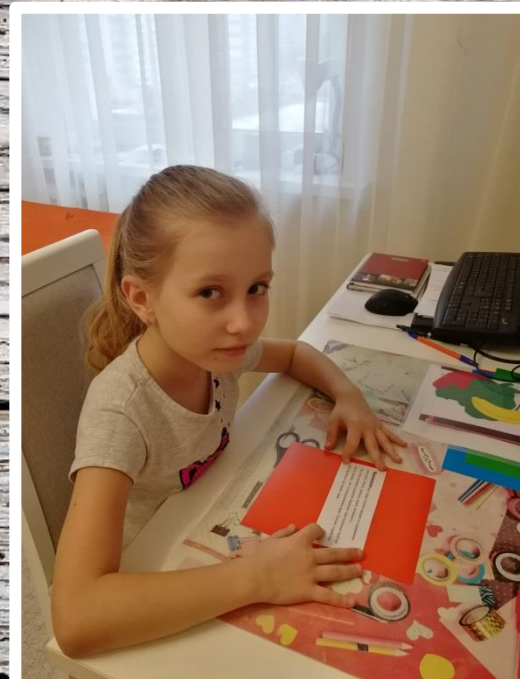


И готовили, готовили, готовили...  
Сначала полезные блюда,





а потом проекты...





*a потом проекты...*





# Про полезные овощи,

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя школа № 33 г. Липецка имени П.Н.Шубина



Книжка-малышка:  
Серия «Витаминка».

## «Тыква-королева осени».



Выполнил:  
Наумов Ярослав  
Ученик 1 «Б» класса

Время готовить блюда  
из тыквы!

Суп, каша, закуски и  
десерты с оранжевой  
сладковатой мякотью  
полезны и поднимают  
настроение!



Запеченная тыква с  
чесноком.



Тыква с айвой,  
запеченная в духовке.









про режим дня  
и здоровый  
образ жизни,

### Правила здорового образа жизни

**Соблюдай правильный режим труда и отдыха:** работай по 40 минут, отдыхай 10 минут и у тебя будет отличное настроение, красивая кожа, отличное зрение.

**Соблюдай правила гигиены:** мой руки и лицо, чисти зубы дважды в день, делай зарядку и т.д.

**Закаляйся и занимайся спортом**

Будь доброй и мягкой, жаскуной и берите, окружающую нас природу

**Правильное питание**

Скажи **НЕТ** вредным привычкам: курению, употреблению алкоголя, наркотиков.

### ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НУЖНО ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА

<b>Чипсы</b>  Содержат огромное количество жиров и углеводов, разжижают печень, вызывают ожирение.	<b>Газированные напитки</b>  В сладкой газировке много сахара, а также масса химических добавок.	<b>Фаст-фуд</b>  Содержит большое количество трансжиров, а также консерванты.
<b>Колбасные изделия</b>  Содержит много соевого белка, трансжиров, соли и другие вредные вещества.	<b>Шоколадные батончики</b>  Кроме углеводов и жиров эти батончики содержат еще и искусственные модифицированные организмы.	<b>Майонез и кетчуп</b>  Содержит трансжислоты, сахар и искусственные красители, а натуральные ингредиенты в них нет.

## ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮМЕТЕНЬ: ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**РЕЖИМ ДНЯ**  


**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**  


**ДОМАШНИЙ СОН**  


**ВОЗДУХ**  


**ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ**  


**ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**  

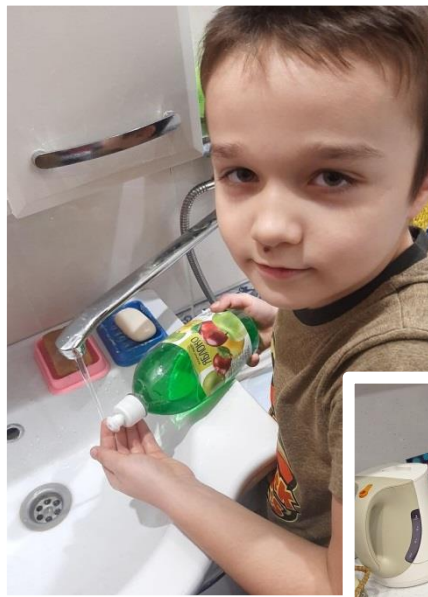

Ежикова Алла



# про полезное меню.







А еще мы соблюдали  
правила гигиены.



Строго следовали режиму дня.



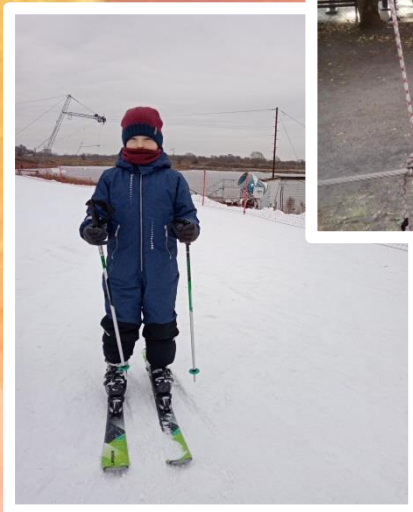
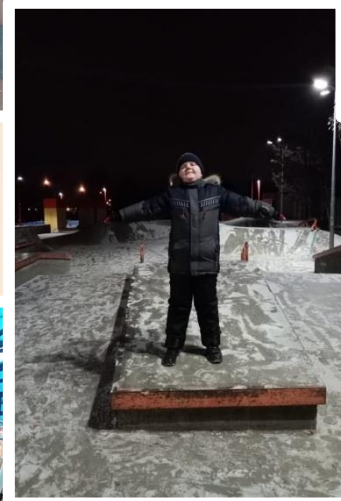
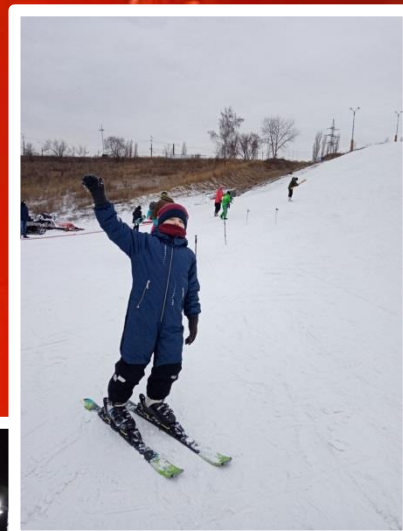




Активно  
занимались  
спортом.



# Активно занимались спортом.





Гуляли на  
свежем  
воздухе.





# Мы запомнили НАВСЕГДА:

Пейте воду ключевую,  
Чтоб иметь семью живую,  
Ешьте ягоды лесные,  
А не чипсы покупные.  
Не нужно есть пирожок,  
Нужно кушать творожок.  
Хлеб с отрубями  
И овощи с грядки  
Ешьте почаще –  
Всё будет в порядке!  
Чтобы быть здоровым, сильным  
Надо кушать апельсины  
Овощи, фрукты ешь ты всегда.  
И не будешь болеть никогда.  
Будем кушать вкусный хлеб  
А фаст-фуду скажем НЕТ!  
Кола и чипсы – желудку беда  
Ешь лучше рыбу вот это еда.



Ученики 1Б класса  
МБОУ СШ №33  
г.Липецка имени  
П.Н.Шубина



Классный руководитель:  
Суворова Татьяна  
Николаевна