

Урок по программе «Здоровое питание» в 1 «А» классе

Тема: «Хлеб - всему голова»



Итак, что же такое «здоровая пища»?
Здоровая пища - это полноценный рацион питания, обеспечивающий наш организм всеми необходимыми микро- и макроэлементами в необходимо-достаточном объеме.



*«Пусть пища будет вашим главным
лекарством»
Гиппократ*

*Человеку нужно есть.
Чтобы встать и чтобы
сесть,
Чтоб расти и развиваться,
Чтобы прыгать,
кувыркаться,
Лесни петь, дружить,
смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.*

