





«Счастливы́й случи́й»

- *«Играй честно!»*
- *«Не обижайся, когда проигрываешь!»*
- *«Если выиграл – радуйся!»*
- *«Не унывай при неудачах!»*

# 1 ГЕЙМ «Дальше... дальше...»



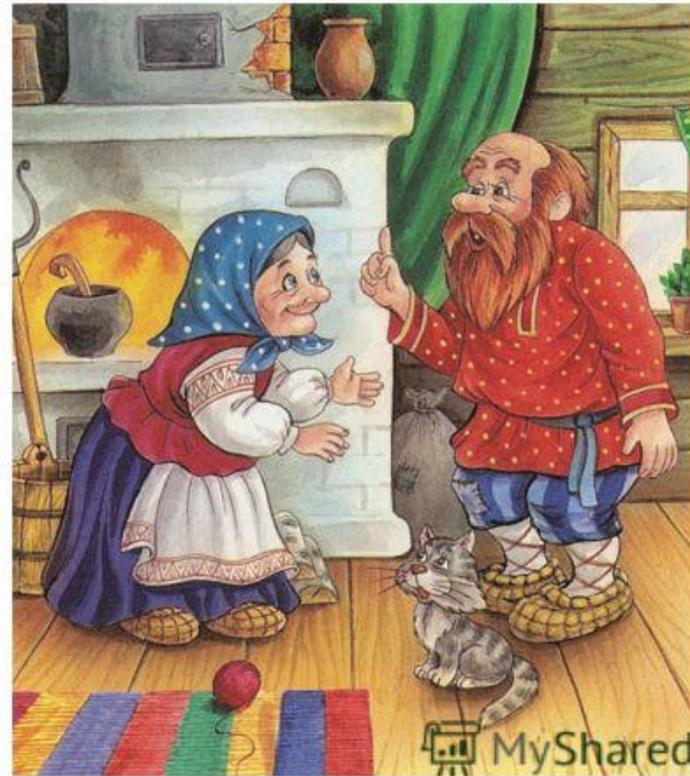
# 2 ГЕЙМ «Заморочки из мешочка»



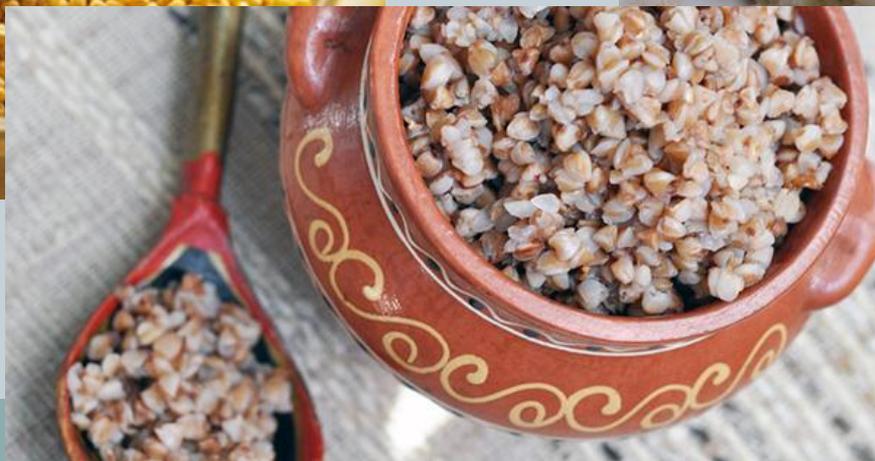
# 3 ГЕЙМ КОНКУРС КАПИТАНОВ

## РУССКАЯ КАША - САМОЕ ВАЖНОЕ БЛЮДО НАЦИОНАЛЬНОЙ РУССКОЙ КУХНИ

- На Руси кашу почитали, варили её из муки и зерна, иногда зерно лишь запаривали. Душистая каша из русской печи да в глиняном горшочке — что может быть питательней и полезней!



Самая полезная каша – овсяная



# ПРОСО







- **4 ГЕЙМ «Тёмная лошадка»**



- **5 ГЕЙМ «Ты – мне, я – тебе»**

- **6 ГЕЙМ «Гонка за лидером»**

- **Итоги**



# Памятка

## здорового питания

- Надо есть умеренно. Нельзя переедать.
- Кушай не менее трех раз в день.
- Тщательно пережевывай пищу.
- Не разговаривай во время еды!
- Готовь и садись за стол с хорошим настроением.
- Не забывай мыть руки перед едой.
- Старайся меньше употреблять вредных продуктов.
- Пища должна быть разнообразной. Помни, что твой ежедневный рацион должен содержать:
  - белков – 90 г
  - жиров – 80-90 г
  - углеводов – 400 г , а так же витамины и минеральные вещества.