Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 16

«Разговор о здоровом питании»

Подготовила: воспитатель Пятак Н.В.

-Саров-

Правильное питание

В пище содержатся основные **питательные вещества**, которые являются:

- **строительным материалом для организма человека,**
- **источником энергии,**
- **укрепляют иммунитет.**

Пословицы и поговорки о правильном питании:

Будешь правильно питаться – со здоровьем будешь знаться!

Ешьте больше овощей, будете вы здоровей!

Кто хорошо жуёт – тот долго живёт!

Будешь правильно питаться – будешь ты здоровым!

Ох, здоровая еда, в жизни нам всегда нужна!

Правила здорового питания:

- Соблюдайте режим питания, ешьте в одно и то же время
- Тщательно пережёвывайте пищу
- Не ешьте на ходу, перед телевизором или читая книгу
- Не переедайте и не голодайте
- Соблюдайте баланс белков, жиров и углеводов
- Употребляйте пищу, богатую витаминами и минеральными веществами
- Исключите продукты в которых есть искусственные красители, ароматизаторы, загустители, консерванты, эмульгаторы
- Не употребляйте чипсы, лимонады, жареное и копчёное
- Ешьте побольше овощей и фруктов

Пищу, которую мы едим условно можно разделить на 3 категории:

Полезные продукты, которые можно и нужно есть каждый день.

Продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно, или не каждый день.

Вредные продукты, которые могут навредить здоровью, их следует употреблять как можно реже.

ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК

ОБЕД

ПОЛДНИК

УЖИН

Запомни основные правила приема пищи!

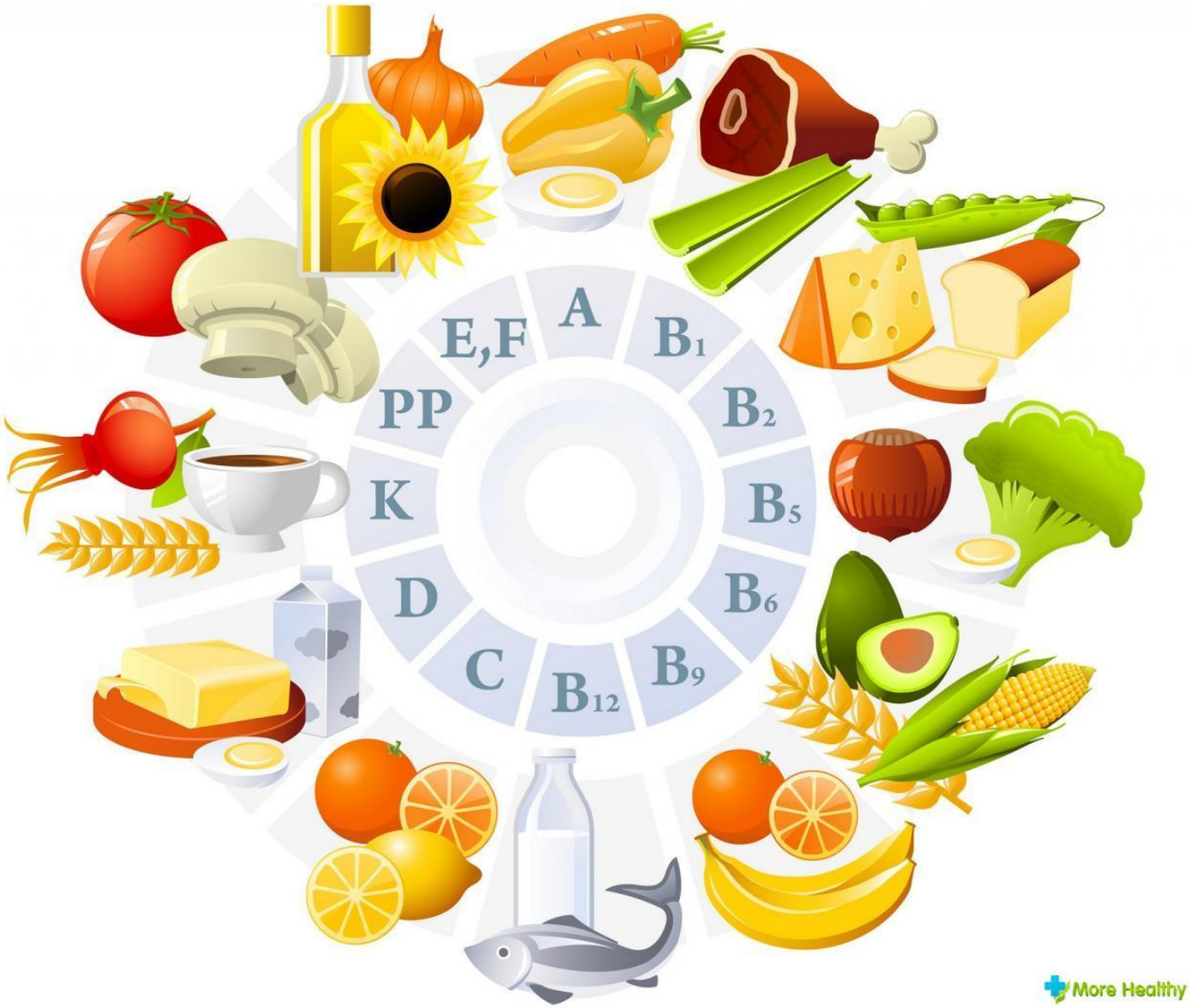
- РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕГУЛЯРНЫМ;
- КУШАЙ СИДЯ;
- НЕ ПЕРЕЕДАЙ;
- СТАРАЙСЯ НЕ ЕСТЬ ПИЩУ В ХОЛОДНОМ ВИДЕ;
- НЕ СПЕШИ, ПРИ ПРИЁМЕ ПИЩИ, КУШАЙ НЕ ТОРОПЯСЬ;
- «КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМ» - НЕ БОЛТАЙ, ПЕРЕЖЕВЫВАЯ ЕДУ;

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ

MyShared

Витамины



Для чего нужны витамины организму человека?

Витамин А – нужен, чтобы хорошо расти и хорошо видеть.

Витамин В – нужен, чтобы быть сильными и иметь хороший аппетит.

Витамин С – нужен, чтобы реже простужаться и быть бодрым.

Витамин Д – нужен, чтобы наши кости и зубы были здоровыми и крепкими.

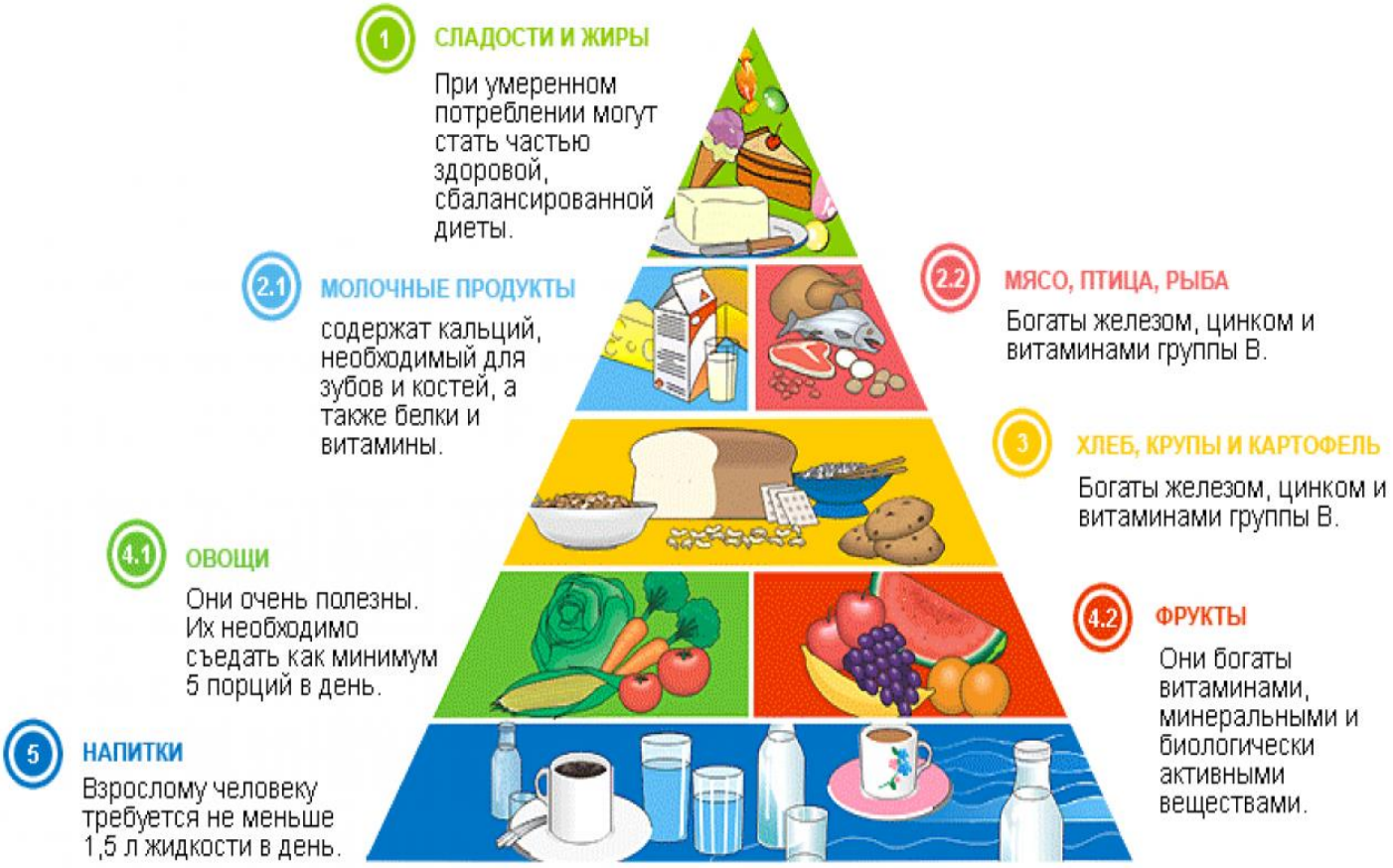
Расскажем о себе в стихах

<u>Наши правила во время еды:</u>

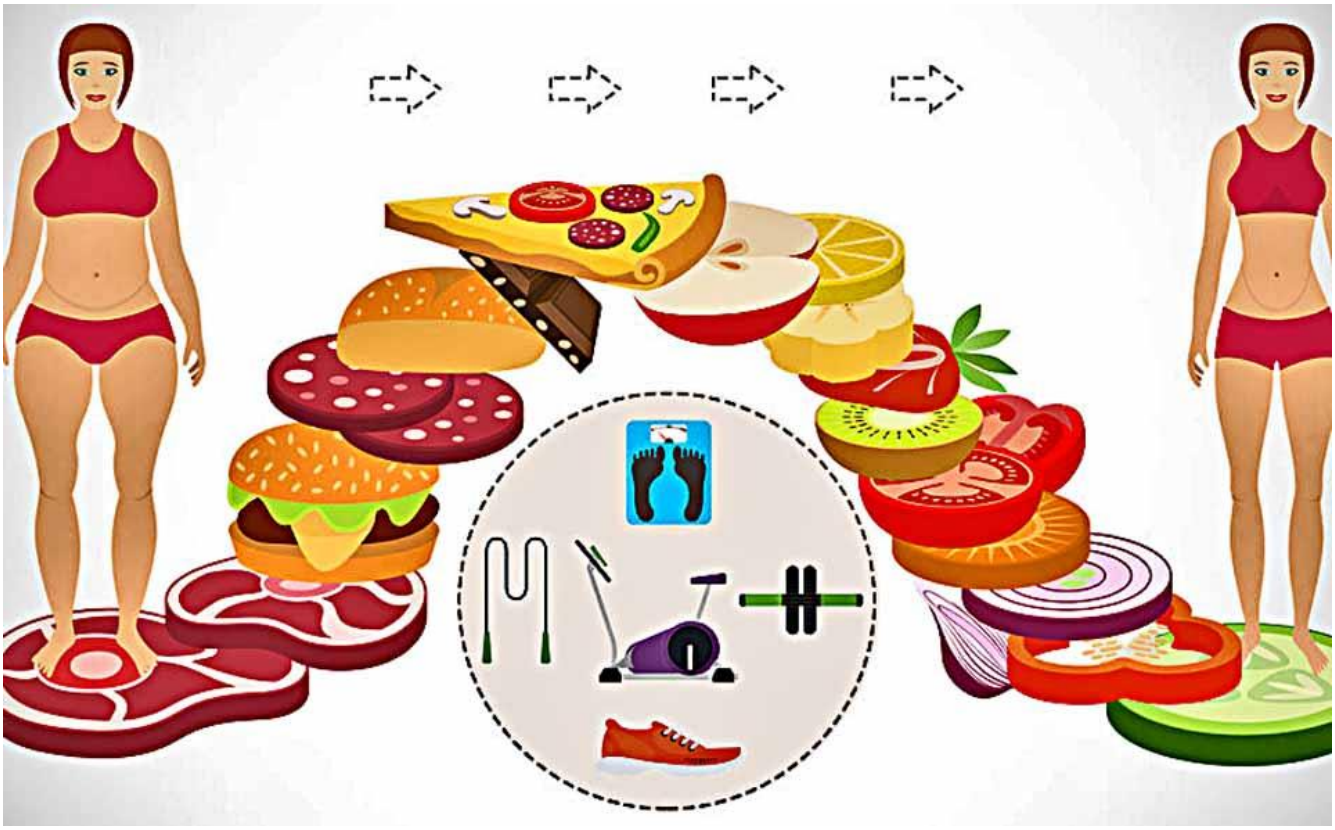
Приём пищи

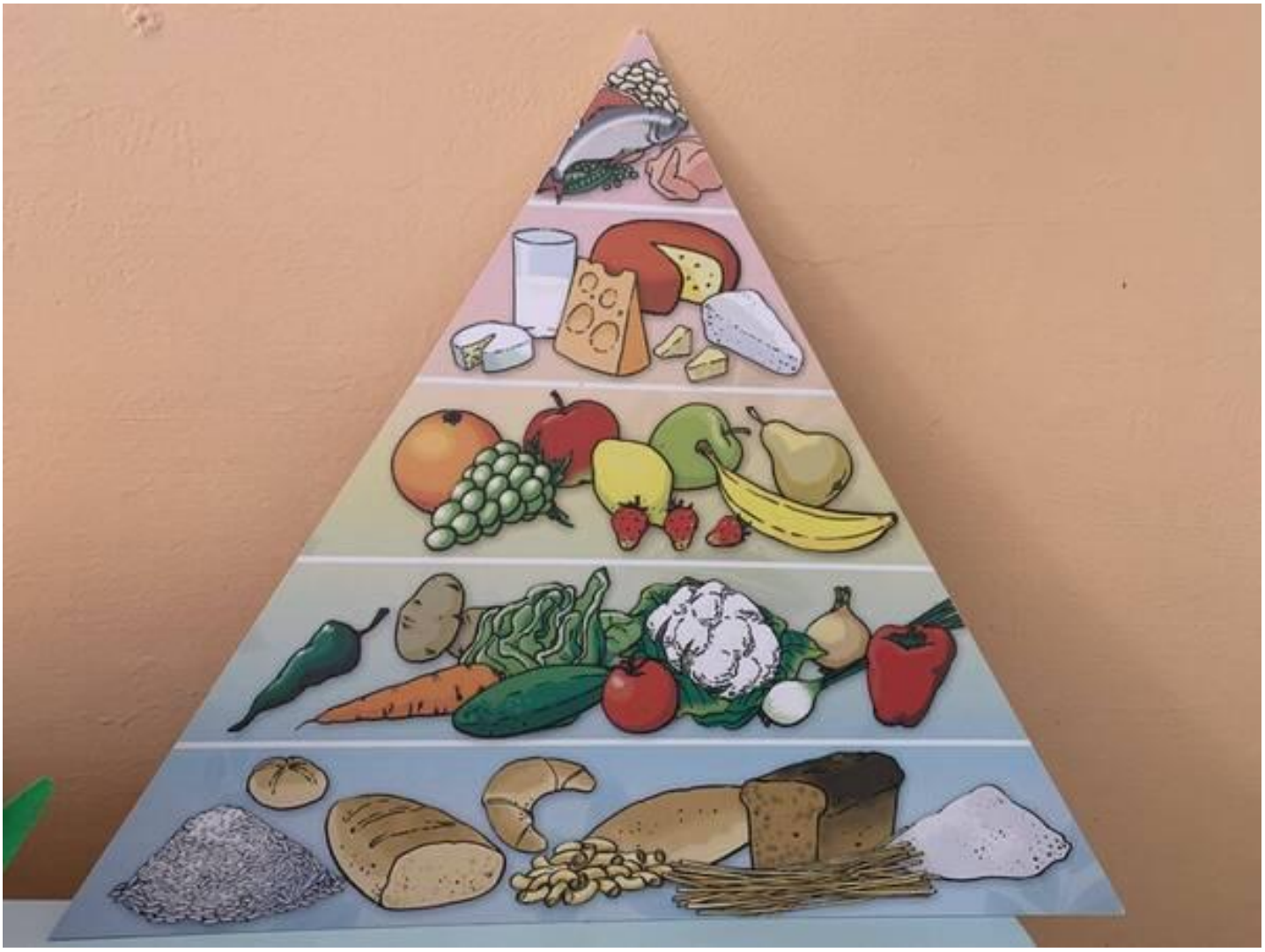
Спасибо солнцу, спасибо земле,
За всё, что есть у нас на столе!
И пусть у всех людей на Земле
Будет хлеб на столе.

За столом сижу, спинку ровно держу.
Ни с кем не разговариваю,
Кушаю, никого не слушаю.
Я на стол не капаю, не крошу,
Аккуратно ем, не спешу.
Когда я ем, я глух и нем.



Сбалансированное питание и физические нагрузки творят чудеса:





Вредные и полезные
продукты