

ЗДОРОВАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ПИЩА



Составила: воспитатель Булатова Н.М.
Усинск, 2013г.

Цель:

**Сформировать
представления детей о
здоровой и полезной
пище и о влиянии
правильного питания
на здоровье**

Полезные и вредные продукты:



Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин – винегрет.



Ну, а если свой обед
Ты начнешь с кулька конфет,
Жвачкой импортной закусишь,
Шоколадом подсластишь,



То тогда наверняка
Ваши спутники всегда -
Близорукость, бледный вид
И неважный аппетит.





**ПОЛЕЗНЫЕ
ПРОДУКТЫ
ПИТАНИЯ**

ФРУКТЫ



ОВОЦИ



МОРЕПРОДУКТЫ



ОРЕХИ



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



**Кушать овощи и фрукты
Рыбу, молокопродукт
Вот полезная еда,
Витаминами полна!**



Немного о витаминах

Витамин А – он очень важен для зрения и роста. Его много в моркови, сливочном масле, яйцах, помидорах, петрушке.

Витамин В - помогает работать нашему сердцу, помогает организму бороться с разными болезням. Его много в семенах подсолнуха, в печёнке, в мясе, в свежих помидорах, в фасоли, в яйцах, хлебе, в молоке.

Витамин С – укрепляет весь наш организм, защищает от простуды и других болезней. Когда его мало в пище, человек слабеет. Этот витамин есть в свежих фруктах - в апельсинах, грейпфруте, лимонах, хурме и бананах, а также в сырых овощах - помидорах, жёлтой репе, моркови, капусте, луке, чесноке.

Витамин Д – делает наши ноги, руки крепкими, этот витамин предохраняет от размягчения костей. Он содержится в свежих яйцах, рыбьем жире. В свежей капусте,, в молочных продуктах.

ВИТАМИН «А»

**Помни истину простую -
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок**



ВИТАМИН «В»

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.



ВИТАМИН С

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.



ВИТАМИН Д

Рыбий жир всего полезнее
Хоть противный - надо пить
Он спасает от болезней.
Без болезней - лучше жить



ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ



**УПОТРЕБЛЕНИЕ ВРЕДНЫХ
ПРОДУКТОВ ПРИВОДИТ К ПЛОХОМУ
САМОЧУВСТВИЮ.**

**ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ
УКОРАЧИВАЮТ ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА
ОТРАВЛЯЯ ЕГО ОРГАНИЗМ.**

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ:

- ❑ **1. Надо питаться продуктами, которые полезны для здоровья (обязательно есть овощи и фрукты)**
- ❑ **2. Есть надо не много. Переедание вредно для организма.**
- ❑ **3. Пищу нужно хорошо прожевывать.**
- ❑ **4. Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.**
- ❑ **5. Полоскать рот после еды**
- ❑ **6. Во время приема пищи не разговаривать.**
- ❑ **7. Нужно завтракать, обедать и ужинать в одно и те же время. Наш желудок привыкнет принимать за работу в определенные часы. И пища будет перевариваться быстрее, приносить больше пользы.**

ЗДОРОВАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ПИЩА

