



Здоровое питание

МБДОУ «Детский сад №7» с. Мохча

Воспитатели:

Истомина Анна Алексеевна

Вокуева Анна Владимировна



Здоровое питание



Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.





Инсценировка стихотворения С. Михалкова «Овощи» детьми старшей группы





Однажды хозяйка с базара пришла,





Хозяйка с базара домой принесла:

Картошку,

Капусту,

Морковку,

Горох,

Петрушку,

И свеклу.

Ох!...





Вот овощи спор завели на столе —
Кто лучше, вкусней и нужней на земле:

Картошка?

Капуста?

Морковка?

Горох?

Петрушка,

Иль свекла?

Ох!...





Хозяйка тем временем ножик взяла
И ножиком этим крошить начала:

Картошку,
Капусту,
Морковку,
Горох,
Петрушку,
И свеклу.
Ох!...





Накрытые крышкой, в душном горшке
Кипели, кипели в крутом кипятке:

Картошка,
Капуста,
Морковка,
Горох,
Петрушка,
И свекла.
Ох!...

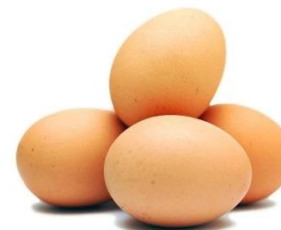




И суп ОВОЩНОЙ оказался не плох!



Мы за здоровое питание!





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!