



# 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!...



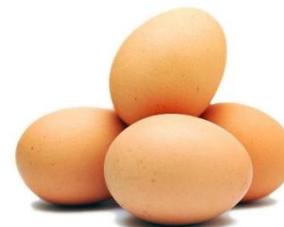
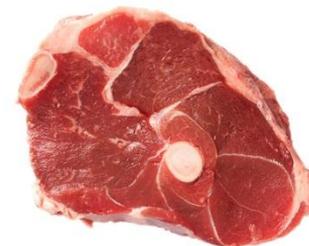


И суп ОВОЩНОЙ оказался не плох!



10.23.14 15:57:2016

# Мы за здоровое питание!





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**