ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №19
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
ВОСПИТАННИКОВ ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

подготовила
воспитатель
Отто Анна Валерьевна

г. Санкт-Петербург
2012г.

Здоровое питание – это полноценное питание, не наносящее вред человеческому организму.

«Я ем для того, чтобы жить, а другие люди живут для того, чтобы есть».

Сократ

ВИТАМИНЫ

ВИТАМИН А

Расскажу Вам не тая
Как полезен я, друзья!
Я в морковке и в томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня и подрастёшь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок!

В ВИТАМИН
Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи -
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам -
И не только по утрам.

ВИТАМИН С
Земляничку ты сорвёшь -
В ягодке меня найдёшь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и в картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.

D ВИТАМИН
Я - полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
РЫБИЙ ЖИР
Кто морскую рыбу ест,
Тот силён как Геркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.

ГРУППЫ ПРОДУКТОВ

ФРУКТЫ

ОВОЩИ

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

МЯСО И РЫБА

ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ

ВКУСНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Война войной,
а обед - по расписанию.
Фридрих Вильгельм I

ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

1. Режим питания.
2. Разнообразие продуктов питания.
3. Соблюдение гигиены питания.
4. Удовольствие от процесса еды.

Будьте здоровы!