

# 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 приниматься за работу в определенные часы. И пища будет перевариваться быстрее, приносить больше пользы.**



# ЗДОРОВАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ПИЩА

