

ЗДОРОВАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ПИЩА



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



ОВОЩИ



МОРЕПРОДУКТЫ



ОРЕХИ



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
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 болезнями. 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 жует морковь сырую
Или пьёт морковный сок.**



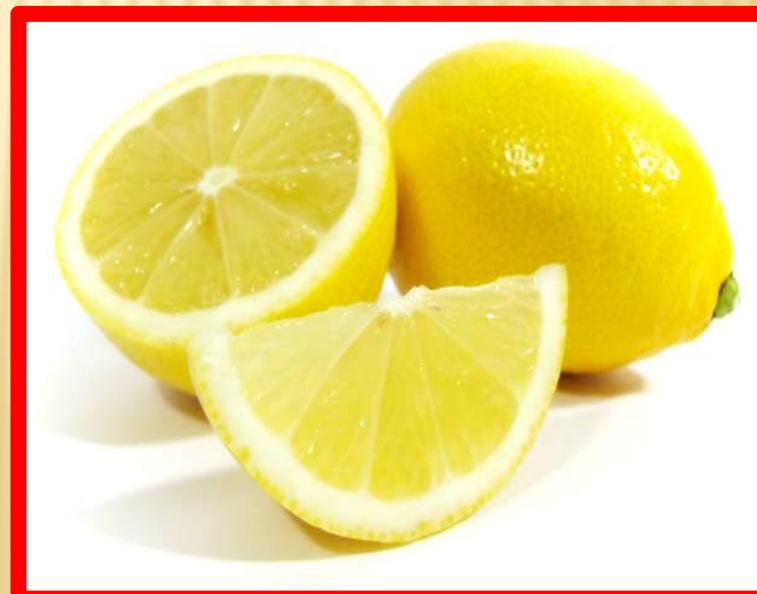
ВИТАМИН «В»

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 полезней!

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 пиши 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

