

# ЗДОРОВАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ПИЩА



Составила: воспитатель  
Лакомская Ю.А..

**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 подделастишь,



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, молокопродукты —  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!**



# 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

