

Разговор о правильном питании



Ненс1978

*Выполнила: воспитатель
Лебедева М.В.*

«Полезная и вредная еда»

Цель: *Закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.*



10 правил питания

Правило 1.

Мой руки перед едой



Правило 2.

Ешь из чистой посуды



Правило 3.

Не пей сырой воды



Правило 4.

Ешь не менее 4-х раз в день



Правило 5.

Старательно пережёвывай пищу



Правило 6.

Ешь пищу полезную для здоровья



Правило 7.

Не ешь такие продукты, которые потеряли свой запах и цвет

Правило 8.

Ешь не спеша



Правило 9.

Не пробуй незнакомые продукты, растения

Правило 10.

После еды поласкай рот



«Съедобное – несъедобное»



Полезное питание в кругу семьи

На завтрак



обед



полдник



ужин



Вредная пища-проблемы со здоровьем!!!

Не увлекайтесь:



Будьте здоровы!!!

