

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!!!

