

# 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!!!

