

# Здоровое питание залог здоровья.

Подготовил воспитатель 8 группы МБДОУ "ДСОВ №24" г.Усинск  
Нурадилова Увылжан Сейталиевна

# Здоровое питание – здоровые дети .

- – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности. Ориентируясь на нее, Вы сможете составлять сбалансированный рацион на каждый день.



# Мы любим фрукты



Под мохнатой кожурой,  
Клад хранит богатый свой.  
Мякоть нежную свою,  
А красивую какую!

# Летний сад

Как хорош он, летний сад,  
Фруктами всегда богат.  
Вишен стройных целый ряд —  
Рубином ягоды горят.  
Рядом здесь растёт и слива,  
Плодами сочными красива.  
Груш и яблок аромат,  
Съесть одно бы каждый рад





# Наливное яблоко .



Что за яблочко! Оно  
Соку спелого полно,  
Так свежо и так душисто,  
Так румяно, золотисто,  
Будто мёдом налилось,  
Видны семечки насквозь.

# Апельсин

- Апельсин приплыл к Полине  
Из заморских стран далёких.  
Там он рос и днём, и ночью, -  
Становился спелым, сочным -  
Прятался в листве зелёной, А  
теперь в руках Полины Рыжий-  
рыжий, сладкий-сладкий! Как  
исчез во рту - загадка... Мы  
потом с Полиной сами  
Косточку в горшок посадим.  
Пусть растёт в квартире нашей  
И становится домашним!

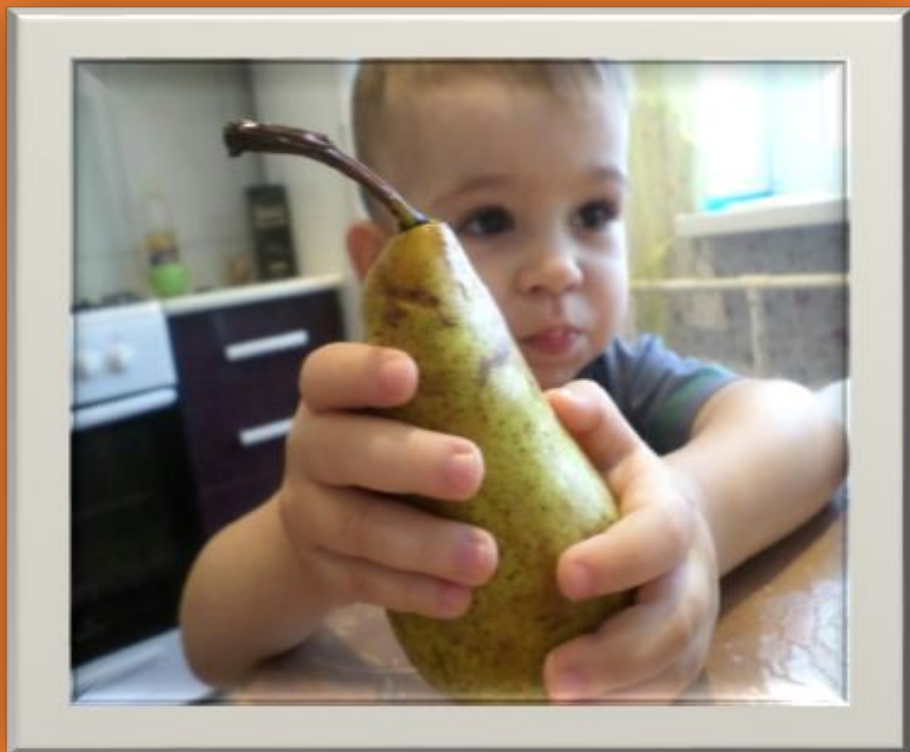


# Дыня



На букву "Д" растёт тут Дыня,  
Всё знают вкус её отныне.  
Она на солнышке лежала, В  
себя тепло его вбирала Дыня  
на овал похожа, У нас  
вальяжно, как вельможа,  
Лежит тут дынька, посмотри,  
Такая вкусная внутри

# Грушу я люблю



Груши — словно лампочки,  
На дереве висят,  
Привлекают запахом  
И взрослых, и ребят:  
Желтые, душистые,  
Нежно-золотистые.  
Повисели и упали...  
Пчёлы груши доедали



# Банан

Банан похож на месяц.  
Давай посмотрим вместе:  
И на скобку он похож,  
И на вкус и цвет хорош.  
Любят больше всех бананы,  
Как известно, обезьяны.



# Виноград



Виноград  
Виноград, виноград,  
Много ягодок подряд  
Выросло на ветке —  
Объеденье, детки!

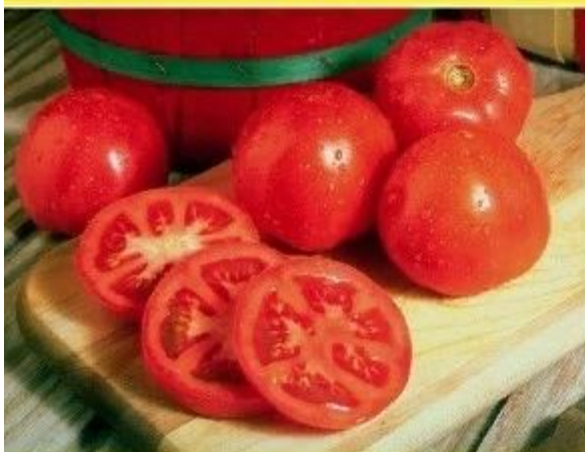
# Арбуз

На рынок бабушка ходила,  
И арбуз большой купила.  
Очень круглые бока,  
И надтреснул он слегка  
Потому, что был он спелый.  
Разделили так умело,  
Очень сладкий он на вкус —  
Чудо-ягода — арбуз.





# Спасибо за внимание.



Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.

*Чтоб здоровым, сильным быть,  
Надо овощи любить  
Все без исключения.  
В этом нет сомнения!  
В каждом польза есть и вкус,*