

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 такую!

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 .



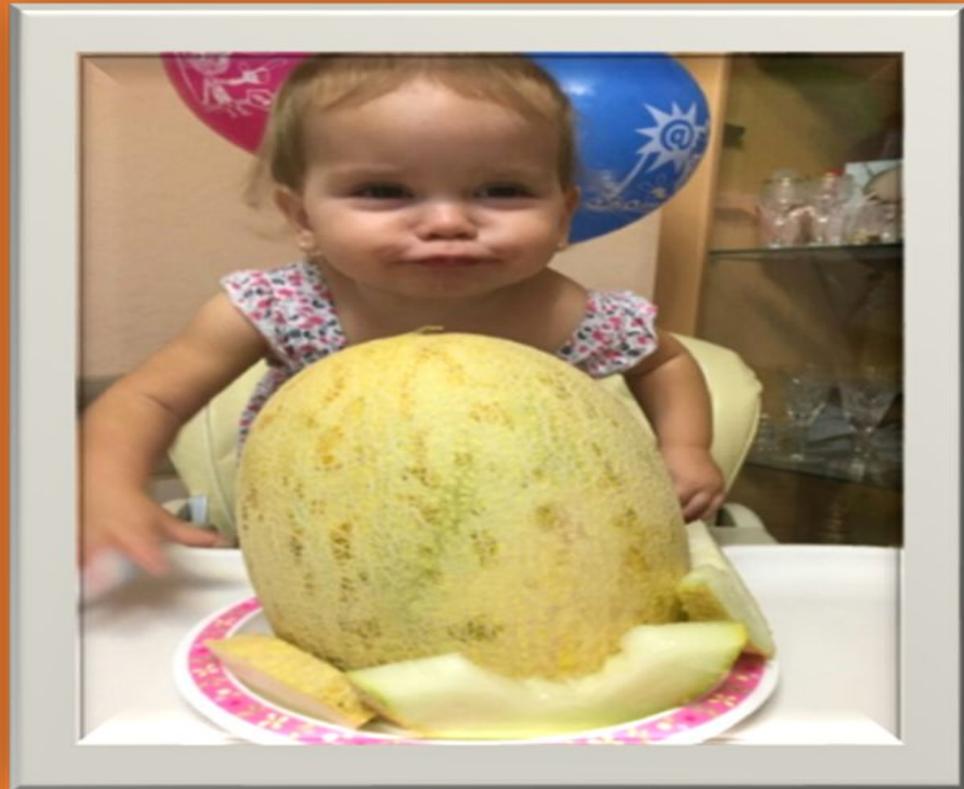
Что за яблочко! Оно
Соку спелого полно,
Так свежо и так душисто,
Так румяно, золотисто,
Будто мёдом налилось,
Видны семечки насквозь.

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!

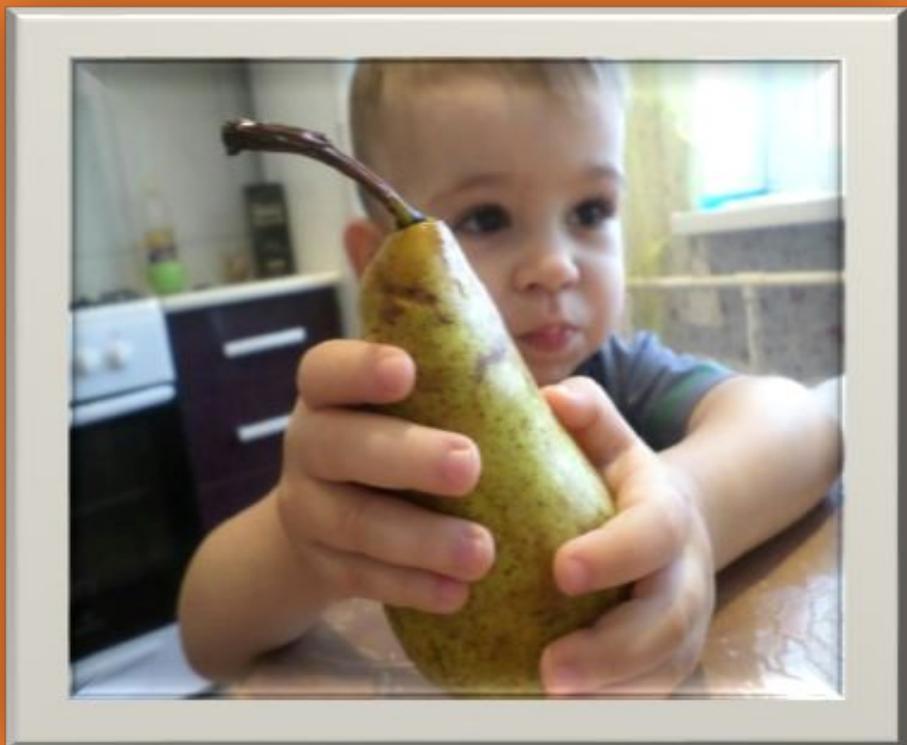


Дыня



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

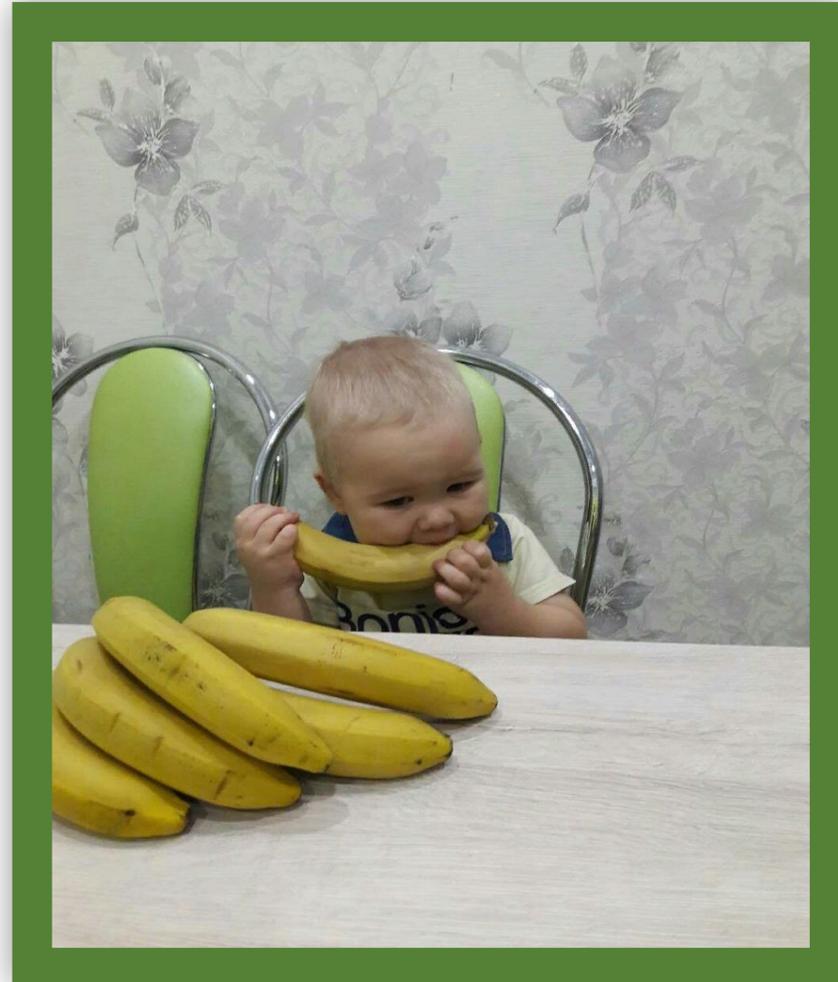
Грушу я люблю



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



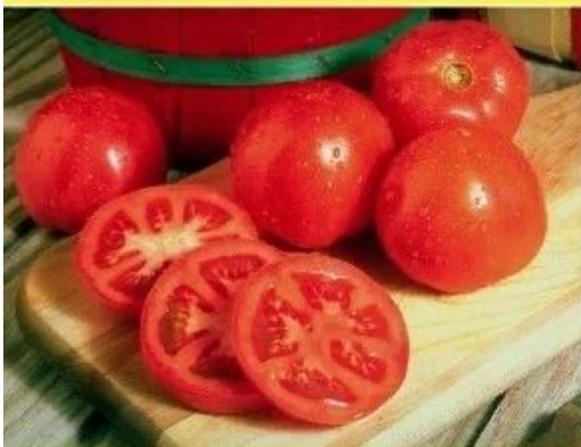
Виноград
Виноград, виноград,
Много ягодок подряд
Выросло на ветке —
Объеденье, детки!

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,*