

Здоровое питание – основа
процветания.
Дидактические игры по питанию

Краткосрочный проект

МБДОУ «Детский сад к/вида № 16»

Лантрат И.А.

2018

Золотые правила питания

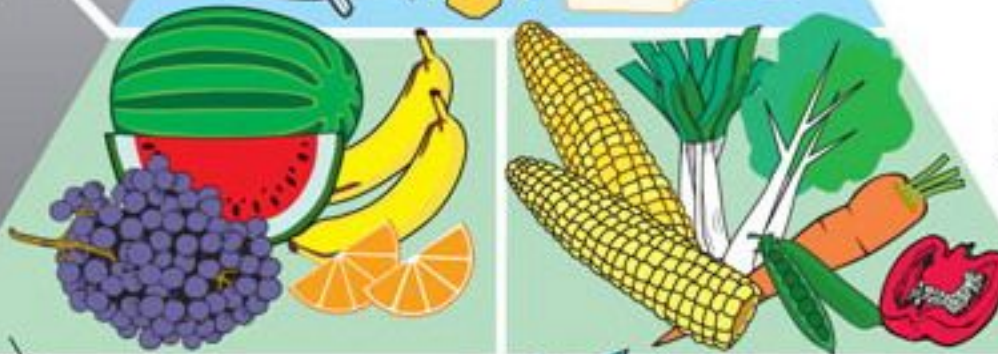
- Пусть пища, которую вы употребляете, приносит пользу вашему здоровью. Здоровье даётся человеку один раз и на всю жизнь. Берегите его с самого детства!
- Главное – не переешьте.
- Ешьте в одно и то же время простую свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
- Питание должно быть максимально разнообразным.
- Овощи и фрукты должны быть на столе ежедневно.
- Ежедневно в рационе должны присутствовать молоко и молочнокислые продукты, но не более 200 мл в сутки. Минимум 2 раза в неделю необходимо есть натуральный творог.



**Жир, масло, соль,
сахар, сладости**



**Мясо, рыба,
молоко, яйца**



**Овощи,
фрукты**



**Хлеб,
каши**

**Овощи и фрукты –
самые витаминные
продукты**





**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ —
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**

Полезные продукты



ВИТАМИН

А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



В

ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.

Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.



ВИТАМИН

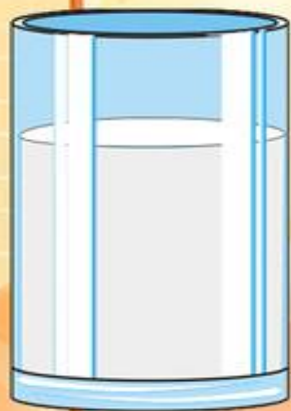
Земляничку ты сорвешь —
В яголке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.





ВИТАМИН

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Теркулес!
Если рыбий жир полюбим,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.





Никогда не унываю
И улыбка на лице.
Потому что принимаю
Витамины А В С.



а Ты ешь Витамины?



Дидактические игры по питанию:



«На прекрасный чудо рот- в нем
много зубиков живет»

Проект «Наш огород»



Витамины с огорода «пришли»
к детям на стол