

*** Правильное
питание -
залог здоровья**

* Цель проекта:

Доказать, что от правильного питания человека зависит его жизнь, здоровье, настроение и общее состояние организма в целом.

* Это наша группа. Как видите, мы все здоровые, бодрые, жизнерадостные. Любая проблема нам не страшна, а почему, мы вам сейчас расскажем.



- * Всё началось с того, что наши мамы с детства приучали нас правильно питаться и готовили только здоровую пищу.





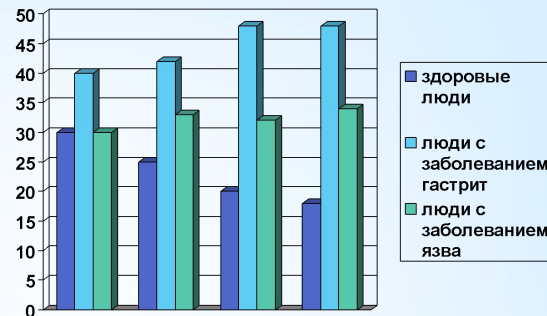
Когда мы пришли в детский сад, то были приятно удивлены тем, что здешние повара не менее заботливые и умелые. Они из самых простых продуктов ухитряются готовить вкусные и полезные обеды.





Чрезмерное
употребление пищи,
употребление слишком
жирной пищи,
неправильное
приготовление пищи -
всё это приводит к
дискомфорту в желудке,
изжоге, коликам и
ноющей боли в области
желудка.

* Статистика за четыре года (2012г - 2016г.) говорит о росте заболеваний желудочно-кишечного тракта. Здесь четко прослеживается, что количество здоровых людей с каждым годом уменьшается.



* Чтобы все эти болезни миновали вас, мы расскажем, как правильно надо питаться, чтобы быть бодрым, весёлым и здоровым человеком.



* Сначала из своего рациона надо постараться исключить все жирные, острые и жаренные блюда или свести их употребление на минимум.



- * Попробовать заменить их на более лёгкие и полезные продукты.



- * **Употребляйте в пищу побольше витаминов.**



- * Постарайтесь свести на нет употребление картофеля «фри», чипсов, газировки.



* Чтобы желудок хорошо и чётко работал, надо принимать пищу не менее четырёх раз в день. Для нас, детей спасением является детский сад, где повара четыре раза в день готовы накормить нас вкусной, питательной и полезной пищей.

* **ВЫВОД:** если вы прислушались к нашим советам, то непременно будете такими же умными, творческими, энергичными и веселыми как мы.

