

**\* 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.





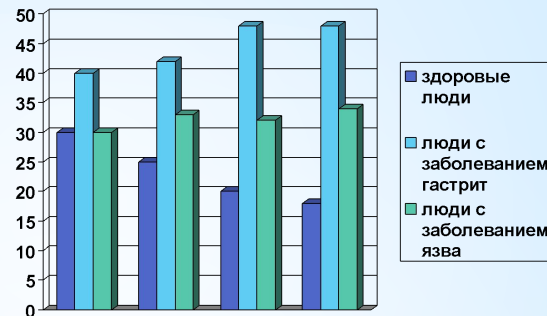
Когда мы пришли в детский сад, то были приятно удивлены тем, что здешние повара не менее заботливые и умелые. Они из самых простых продуктов ухитряются готовить вкусные и полезные обеды.





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.

