

**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.



В детском саду наши повара так же заботливо относятся к меню, которое ежедневно предлагают.



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.

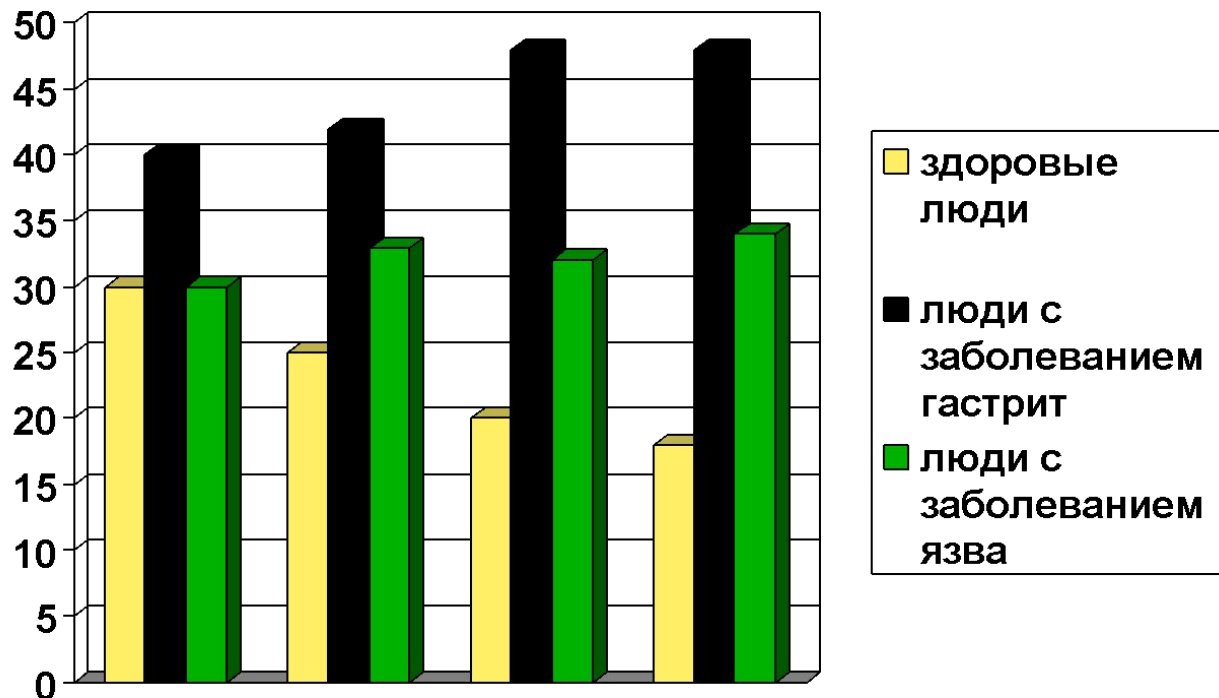




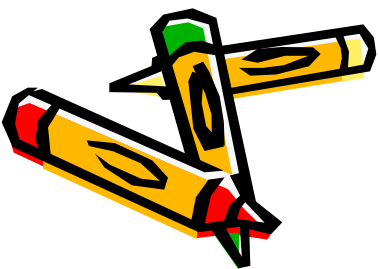
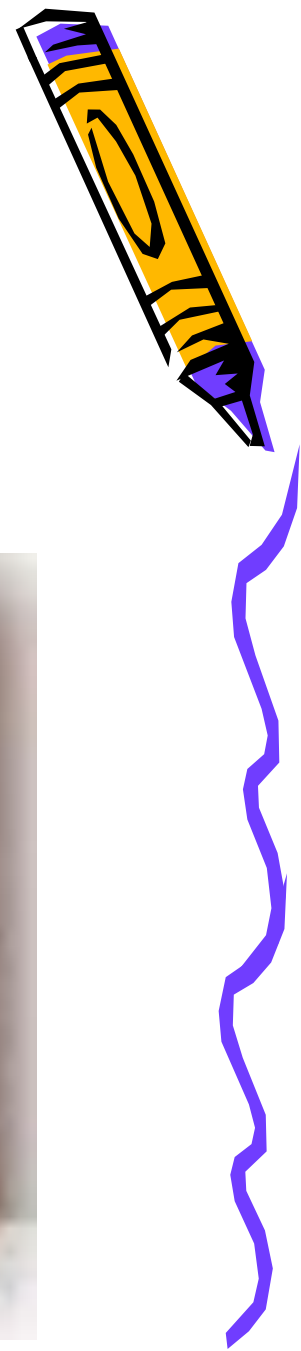
Чрезмерное
употребление
пищи,
употребление
слишком жирной
пищи,
неправильное
приготовление
пищи - всё это
приводит к
дискомфорту в
желудке, изжоге,
коликам и ноющей
боли в области
желудка.



Статистика за четыре года (2004 - 2008г.) 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.

