

# Правильное питание - залог

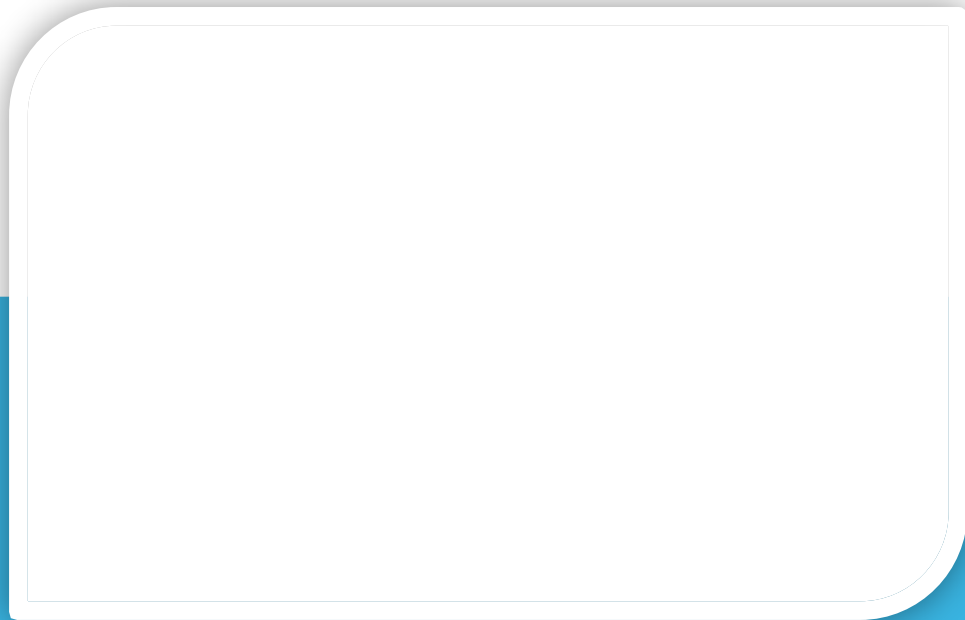
Воспитатель: Головина Ольга Ивановна  
МБДОУ «Детский сад №54 «Полушарик»  
г. Воркута

# Здоровья!

# **Соблюдение здорового образа жизни- это**

- 1)соблюдение режима дня;**
- 2)соблюдение режима питания, правильное питание;**
- 3)закаливание;**
- 4) Занятие спортом**
- 5)соблюдение правила гигиены**
- 6) «Ради крепкого здоровья – мойте руки чаще»;**
- 7) Соблюдайте правила поведения за столом «Когда я ем, я глух и нем!»;**
- 8) доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным;**

**Рано утром просыпайся,  
Себе, людям улыбайся,  
Ты зарядкой занимайся,  
Обливайся, вытирайся,  
Всегда правильно питайся,  
В садик смело  
отправляйся.**



**«Дерево держится своими корнями, а человек пищей»**

**Выберите продукты, которые полезны для вас  
и разделите на две группы:**

**«Сникерс», молоко, морковь,  
капуста, суп, торт, пепси,  
конфеты, жвачка, гамбургер,  
яблоки, картошка фри, бананы,**

**пончики**

**Полезн**

**Вредны**

**Молоко**

**Морковка**

**Капуста**

**Суп**

**Яблоки**

**Бананы**

**«Сникерс»**

**Гамбургер**

**Пепси**

**Картошка**

**фри**

**Жвачка**

**Конфеты**

**Торт**

**Пончики**

# Сколько раз в день необходимо питаться?

- Завтрак
- Второй  
завтрак
- Обед
- Полдник
- Ужин

**Прежде чем за стол  
мне сесть, я подумаю  
что съесть!**

**Ребята, что же кушают на  
завтрак?**

Каш

а

Яичниц

а



Твор

ог



# Два условия правильного питания:



**Ребята, овощи и фрукты -  
это кладс**



# Пирамида



# **Золотые правила здорового питания**


**Главное – не переешьте.**

**Ешьте в одно и то же время простую,  
свежеприготовленную пищу, которая  
легко усваивается**

**Тщательно пережевывайте пищу, не  
спешите глотать.**

**Мойте фрукты и овощи перед едой.**

**Каждый человек должен  
заботиться о своем  
здоровье. Ведь никто не  
позаботится о тебе лучше,  
чем ты сам.**



**Я хочу быть здоровым!**  
**Я могу быть здоровым!**  
**Я буду здоровым!**

**Спасибо за  
внимание!**