

МАДОУ ЦРР –д/с № 14 г. Кропоткин.



**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ –
ОСНОВА ПРОЦВЕТАНИЯ.**



Воспитатель: Быченко Наталья Викторовна

А что такое здоровое питание?

Здоровое питание - это:

- разнообразие продуктов;
- сбалансированный рацион;
- вкусно;
- недорого;
- полезно для всех.



Цвет пищи и его влияние на организм:

Красные



зряжают энергией, дают силу, бодрость, мотивацию!

Оранжевые



удаляют шлаки, дают оптимизм и радость!

Желтые



обладают легким слабительным эффектом

Зеленые



очищает желудок и кишечник, омолаживает, обладает мощной трансформированной энергией Солнца.

Белые



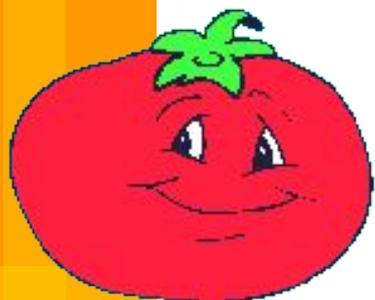
возвышают, успокаивают нервную систему, гармонизируют



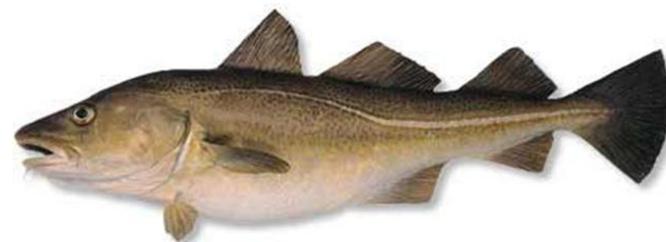
Правила здорового питания

Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.

*Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи любить
Все без исключения.
В этом нет сомнения!
В каждом польза есть и вкус,
И решить я не берусь:
Кто из вас вкуснее,
Кто из вас нужнее!
Ешьте больше овощей –
Будете вы здоровей!*



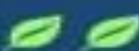
Продукты для ума



Способы приготовления пищи

Способ приготовления

Сохранность витаминов и микроэлементов

	Сыроедение	100%	
	Сушка	100	
	Пароварение	90	
	Гриль 2-3 мин.	80	
	Варка	20	
	Скороварка	15	
	Запекание	5	
	Жарка	5	
	Фритюрирование	0	
	Микроволновая печь	0	



Вредные продукты.



Жевательная резинка

В состав жвачек входят **подсластители, красители и ароматизаторы** – которые не относятся к веществам полезным для здоровья

Чрезмерное использование жвачки:

- снижает аппетит,
- провоцирует аллергические реакции, воспаление кожи вокруг рта ,
- а также оказывает раздражающее воздействие на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта

Ожидаемый эффект от жвачки:

- для того что бы удалить остатки еды после приема пищи достаточно жевать резинку всего 2-3 минуты не более 1-2 раз в день после еды

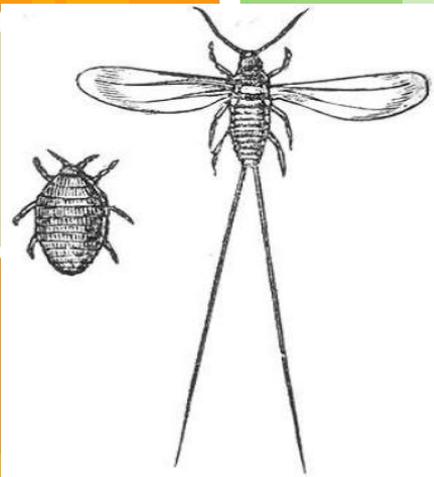


Coca-Cola



Кока-кола — безалкогольный газированный напиток, производимый компанией The Coca-Cola Company; самый дорогой бренд в мире в 2006—2009 годах не исключая прочих лет. Компоненты напитка: натуральный краситель кошениль, известный также под названием карминовая кислота, который добывают из кошенильных червей, также сахар, фосфорная кислота, кофеин, карамель и двуокись углерода. Сегодня этот национальный символ Америки продается более чем в 200 странах мира.





В 2009 г. компания Соса-Сола была вынуждена раскрыть состав напитка. Компонентом, именуемым все эти годы "экстрактом Кока-Колы", оказался натуральный краситель кошениль, известный также под названием карминовая кислота, который добывают из кошенильных червей. В составе также сахар, фосфорная кислота, кофеин, карамель и двуокись углерода.



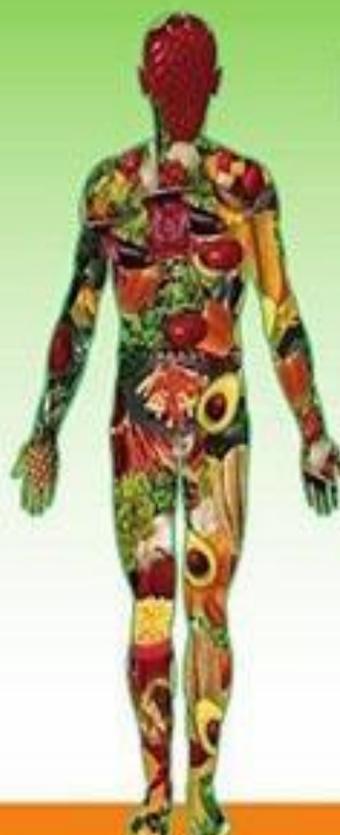
Жить, чтобы есть

- Избыток углеводов, жиров, сахара
- Недостаток белка, витаминов и минералов
- Много калорий



Есть, чтобы жить

- Достаточно белка, витаминов, минералов, клетчатки
- Полезные углеводы
- Мало калорий



Какое питание вы выбираете?



Питайтесь

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО!

