

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



подготовила
воспитатель
Отто Анна Валерьевна

г. Санкт-Петербург
2012г.

Здоровое питание – это полноценное питание, не наносящее вред человеческому организму.



*«Я ем для того,
чтобы жить, а
другие люди
живут для того,
чтобы есть».*

Сократ



ВИТАМИНЫ



ВИТАМИН

А

Расскажу Вам не тайя
Как полезен я, друзья!
Я в морковке и в томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня и подрастёшь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок!



ВИТАМИН

*Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи -
Вот для Вас секрет успеха!*

И в горохе тоже я.

Много пользы от меня!

*Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам -
И не только по утрам.*



ВИТАМИН

С

*Земляничку ты сорвёшь -
В яголке меня найдёшь.*

*Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,*

*Я в фасоли и в картошке,
В помидоре и горошке!*

*От простуды и ангины
Помогают апельсины.*

*Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.*



D

ВИТАМИН

*Я - полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!*



*Кто морскую рыбу ест,
Плот силен как Гераклес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!*

*Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.*



ГРУППЫ ПРОДУКТОВ



ФРУКТЫ



ОВОЩИ



*МОЛОЧНЫЕ
ПРОДУКТЫ*

МЯСО И РЫБА



ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ



ВКУСНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ





9
Война войной,
а обед - по расписанию.

Фридрих Вильгельм I



ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

1. Режим питания.
2. Разнообразие продуктов питания.
3. Соблюдение гигиены питания.
4. Удовольствие от процесса еды.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

