

# 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 тая  
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!**

