

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования «город Бугуруслан»  
«Детский сад общеразвивающего вида №5»  
с приоритетным осуществлением познавательного-речевого развития воспитанников

МБДОУ «Д/с №5»

461630 Оренбургская область г. Бугуруслан ул. Московская, 74  
тел. (35352) 2-18-95

## Правила здорового питания




Подготовила:

воспитатель  
высшей категории  
Латфулина Г.Ф.



«Человек  
рождается здоровым, а все  
его болезни  
приходят к нему через рот с  
пищей»

A cluster of several glass petri dishes containing liquids of various colors: yellow, white, green, orange, and blue. The dishes are arranged in a roughly circular pattern, with some overlapping. The background is a light blue gradient.

***Пита́ние*** (физиологический акт) — поддержание жизни и здоровья человека с помощью пищи — процесс поглощения пищи живыми организмами для поддержания нормального течения физиологических процессов жизнедеятельности

A collection of several glass petri dishes arranged in a semi-circle at the top of the slide. Each dish contains a different colored liquid, ranging from yellow and green to blue and red. The background behind them is a light blue gradient.

***Правильное питание*** (здоровая диета)

— это питание, обеспечивающее рост,  
нормальное развитие и  
жизнедеятельность человека,  
способствующее укреплению его  
здоровья и профилактике заболеваний





Регулярное **питание** призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Вот почему в **дошкольном** возрасте предусматривается 4-5 разовый приём пищи через каждые 3-4 часа.



# Каким должно быть

питание д  ов?

A collection of several glass petri dishes arranged in a cluster at the top of the page. Each dish contains a different colored liquid, including shades of yellow, white, green, blue, and red. The background is a light blue gradient.

# Каким должно быть питание дошкольников?

1. Питание должно быть **разнообразным**, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор.

В рацион ребёнка необходимо включать все **группы продуктов** – мясные, молочные, рыбные, растительные;

- **Еда должна приносить радость!** Она служит важным источником положительных эмоций.

A cartoon illustration of an orange cat with a black outline, holding a black signpost. The signpost has a white rectangular sign with the word 'ВАЖНО!' written in bold red letters.

**ВАЖНО!**

# ПРАВИЛО № 2

- **Обязательно употреблять несколько раз в день хлеб и хлебобулочные изделия, зерновые продукты, рис, картофель, макаронные изделия, бобовые**





# ПРАВИЛО № 3

- Несколько раз в день необходимо потреблять разнообразные овощи и фрукты.



# ПРАВИЛО № 4

- **НЕОБХОДИМО КОНТРОЛИРОВАТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ!**



# ПРАВИЛО № 5

- **ХОРОШИМ ИСТОЧНИКОМ БЕЛКОВ И ЖЕЛЕЗА СЛУЖАТ БОБОВЫЕ, МЯСО ПТИЦЫ, РЫБА**



# ПРАВИЛО № 6



- ЕЖЕДНЕВНО УПОТРЕБЛЯТЬ МОЛОКО, СЫР КИСЛОМОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



# ПРАВИЛО № 7

- СЛЕДУЕТ ЧАЩЕ ВЫБИРАТЬ ПРОДУКТЫ В КОТОРЫХ МАЛО САХАРА, ОГРАНИЧИВАЙТЕ СЛАДКИЕ НАПИТКИ



# ПРАВИЛО № 8

- НЕОБХОДИМО ЧАЩЕ ВЫБИРАТЬ ПИЩУ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ СОЛИ!



# ПРАВИЛО № 9



- **Поддерживайте водный баланс.  
1,5 -2л жидкости в день!**



# Правило № 10



- Поддерживать массу тела за счет калорийности питания, занятием физкультурой





# Правило № 11

- Соблюдайте режим питания





**Нужно есть чтобы жить,  
а не жить чтобы есть!  
(Сократ)**



