

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»



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 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 cluster of several glass petri dishes containing liquids of various colors: yellow, white, green, orange, red, and blue. They are arranged in a circular pattern against a light blue background.

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 red, bold, uppercase 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, РЫБЫ.**



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)**



