Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

муниципального образования «город Бугуруслан»

«Детский сад общеразвивающего вида №5»

с приоритетным осуществлением познавательно-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»

Г

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

~~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?

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.

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)