Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 16 «Кораблик»

****

**«Разговор о здоровом питании»**



Подготовила: воспитатель Пятак Н.В.

-Саров-

2020

**Правильное питание**

В пище содержатся основные **питательные вещества**, которые являются:

* **строительным материалом для организма человека,**
* **источником энергии,**
* **укрепляют иммунитет.**



**Пословицы и поговорки о правильном питании:**

Будешь правильно питаться – со здоровьем будешь знаться!

Ешьте больше овощей, будете вы здоровей!

Кто хорошо жуёт – тот долго живёт!

Будешь правильно питаться – будешь ты здоровым!

Ох, здоровая еда, в жизни нам всегда нужна!

**Правила здорового питания:**

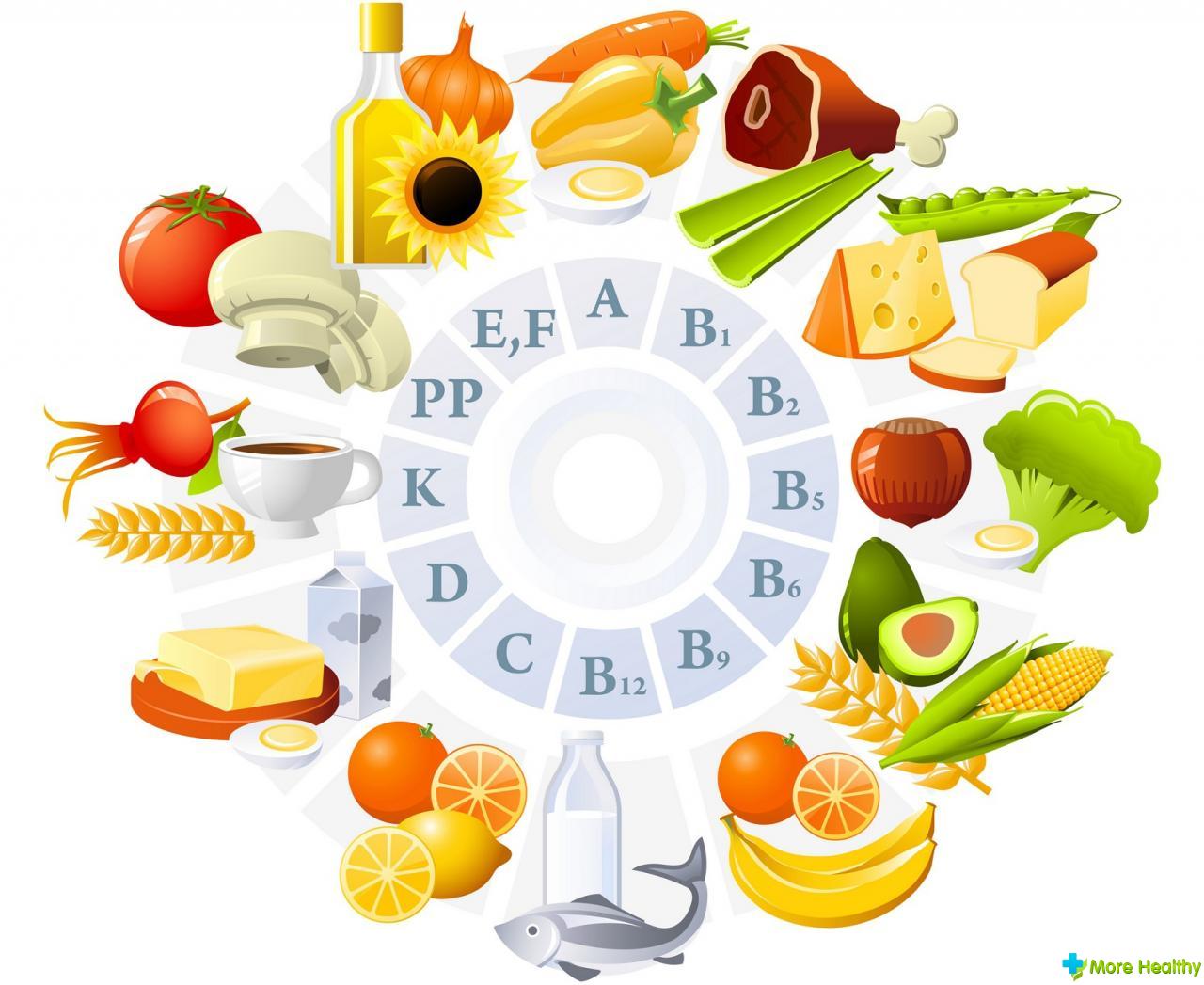
* Соблюдайте режим питания, ешьте в одно и то же время
* Тщательно пережёвывайте пищу
* Не ешьте на ходу, перед телевизором или читая книгу
* Не переедайте и не голодайте
* Соблюдайте баланс белков, жиров и углеводов
* Употребляйте пищу, богатую витаминами и минеральными веществами
* Исключите продукты в которых есть искусственные красители, ароматизаторы, загустители, консерванты, эмульгаторы
* Не употребляйте чипсы, лимонады, жареное и копчёное
* Ешьте побольше овощей и фруктов







**Витамины**



**Для чего нужны витамины организму человека?**

**Витамин А** – нужен, чтобы хорошо расти и хорошо видеть.

**Витамин В** – нужен, чтобы быть сильными и иметь хороший аппетит.

**Витамин С** – нужен, чтобы реже простужаться и быть бодрым.

**Витамин Д** – нужен, чтобы наши кости и зубы были здоровыми и крепкими.

**Расскажем о себе в стихах**



Наши правила во время еды:

**Приём пищи**

Спасибо солнцу, спасибо земле,

За всё, что есть у нас на столе!

И пусть у всех людей на Земле

Будет хлеб на столе.

За столом сижу, спинку ровно держу.

Ни с кем не разговариваю,

Кушаю, никого не слушаю.

Я на стол не капаю, не крошу,

Аккуратно ем, не спешу.

Когда я ем, я глух и нем.



Сбалансированное питание и физические нагрузки творят чудеса:

