



## «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

## Правильное питание — основа здорового образа жизни

**Пища должна быть разнообразной. Она должна содержать: витамины, клетчатку, минеральные вещества, кальций, йод.**





Пищу, которую мы едим условно можно разделить на 3 категории:



Полезные продукты, которые можно и нужно есть каждый день.



Продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно, или не каждый день.



Вредные продукты, которые могут навредить здоровью, их следует употреблять как можно реже.



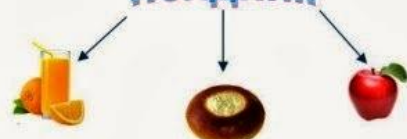
## ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК



## ОБЕД



## ПОЛДНИК



## УЖИН

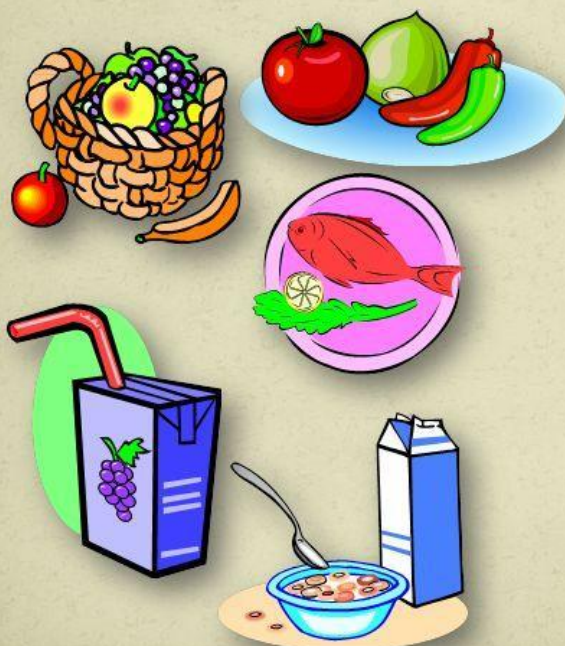


Запомни основные правила приема пищи!

- ♦ РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕГУЛЯРНЫМ;
- ♦ КУШАЙ СИДЯ;
- ♦ НЕ ПЕРЕЕДАЙ;
- ♦ СТАРАЙСЯ НЕ ЕСТЬ ПИЩУ В ХОЛОДНОМ ВИДЕ;
- ♦ НЕ СПЕШИ, ПРИ ПРИЁМЕ ПИЩИ, КУШАЙ НЕ ТОРОПЯСЬ;
- ♦ «КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМ» - НЕ БОЛТАЙ, ПЕРЕЖЕВЫВАЯ ЕДУ;



## ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



## ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ



MyShared

# Витамины



 More Healthy

## 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:

