

*Правильное  
питание-  
залог здоровья!*

Воспитатель: Головина Ольга Ивановна  
МБДОУ «Детский сад №34 «Соловушка»  
г. Воркута

## **Соблюдение здорового образа жизни- это**

- 1)соблюдение режима дня;**
- 2)соблюдение режима питания, правильное питание;**
- 3)закаливание;**
- 4) Занятие спортом**
- 5)соблюдение правила гигиены**
- 6)«Ради крепкого здоровья – мойте руки чаще»;**
- 7) Соблюдайте правила поведения за столом «Когда я ем, я глух и нем!»;**
- 8) доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным;**

**Рано утром просыпайся,  
Себе, людям улыбайся,  
Ты зарядкой занимайся,  
Обливайся, вытирайся,  
Всегда правильно питайся,  
В садик смело  
отправляйся.**



«Дерево держится своими корнями, а человек пищей»

**Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:**

«Сникерс», молоко, морковь, капуста, суп, торт, пепси, конфеты, жвачка, гамбургер, яблоки, картошка фри, бананы, пончики

Полезные



Вредные

## Полезные

Молоко  
Морковка  
Капуста  
Суп  
Яблоки  
Бананы

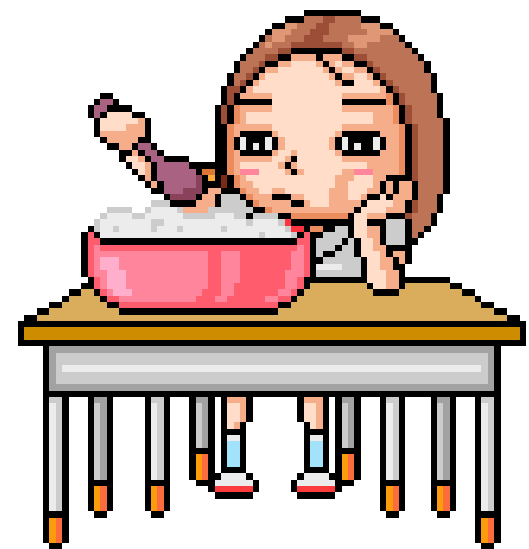


## Вредные

«Сникерс»  
Гамбургер  
Пепси  
Картошка фри  
Жвачка  
Конфеты  
Торт  
Пончики

# Сколько раз в день необходимо питаться?

- Завтрак
- Второй завтрак
- Обед
- Полдник
- Ужин

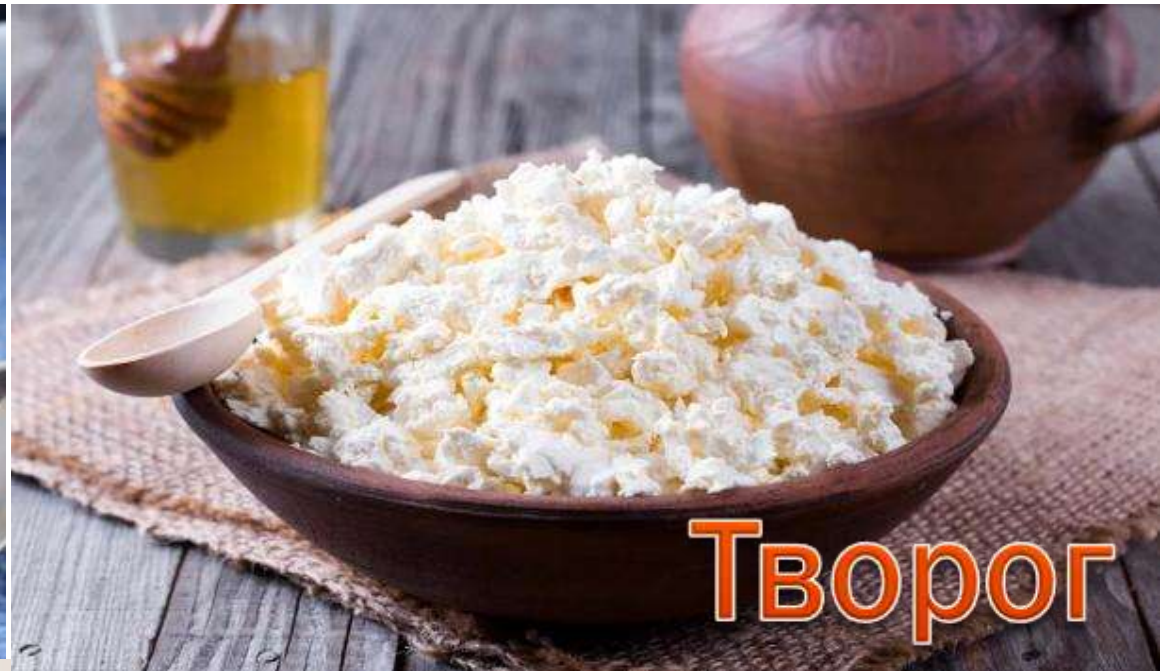


Прежде чем за стол мне  
сесть, я подумаю что  
съесть!

Ребята, что же кушают на  
завтрак?



Каша



Творог

Яичница





# Два условия правильного питания:

умеренность

разнообразие

# Ребята, овощи и фрукты -это кладовая здоровья!

Витамины

Овощи, фрукты




# Пирамида питания



# Золотые правила здорового питания

- **Главное – не переедайте.**
- **Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается**
- **Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.**
- **Мойте фрукты и овощи перед едой.**

**Каждый человек должен  
заботиться о своем  
здоровье. Ведь никто не  
позаботится о тебе  
лучше, чем ты сам.**



**Я хочу быть здоровым!**  
**Я могу быть здоровым!**  
**Я буду здоровым!**

**Спасибо за внимание!**

