

Цель данного буклета:
расширить знания о
правильном питании как
составной части здорового
образа жизни.



Так как? Вы ещё не
убедились, что стоит
прикладывать усилия, и
научиться питаться иначе?

МАДОУ ДСКН №1,

Воспитатель Шиллер А.В.

*Пища, из которой
складывается день за
днём наш рацион, очень
важна для нашего
здоровья. Когда вы
знаете, какая пища
полезна для организма,
то сами делаете
правильный выбор. Слово
«Витамин» придумал
американский учёный,
биохимик Казимир Функ.*

*Он открыл, что
вещество «амин»,
содержащееся в оболочке
рисового зерна нам
жизненно необходимо.
Соедините слово «vita»-
жизнь с «amin»-
получилось слово*

ВИТАМИН



«ЭТО ПОЛЕЗНО!!»

Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо фрукты, овощи любить
Все без исключения -
В этом нет сомнения!
В каждом польза есть и вкус,
И решить я не берусь:
«Кто из них вкуснее?
Кто из них нужнее?»



Перекосы в рационе ребенка, такие как недостаток овощей или избыток сахара, оказывают негативное влияние на их память.

Неправильное питание ребенка пагубно сказывается не только на их здоровье, но и на результаты развития. Поэтому, если детей учат читать и писать, их надо учить что и сколько надо кушать.



Чтобы правильно питаться нужно выполнять два условия:

- Умеренность

- Разнообразие



Несколько советов как сделать меню более правильным:

1. Главное - не переedayте
2. Остерегайтесь жирного и солёного.
3. Ешьте в одно и то же время.
4. Ешьте свежеприготовленную пищу, которая соответствует потребностям организма.
5. Сладостей тысячи, а здоровье одно. Избегайте сладких фруктовых соков, пейте свежесжатый сок или воду.
6. Во вторые блюда всегда добавляйте свежие или отварные овощи.
7. Ешьте как можно больше фруктов.
8. Всё тщательно пережевывайте, глотайте не спеша.