

Здоровое питание – здоровые дети



Цель:

• формирование
у родителей и детей
культуры питания как
составляющей
здорового образа
жизни



Задачи:

- дать информацию об основных принципах детского питания;
- раскрыть смысл понятия «здоровое питание»;
- показать, как нарушение режима питания сказывается на здоровье детей;
- дать рекомендации по соблюдению правильного режима питания



Буквенная неразбериха:
ЗДО, НЕ, БЕЗ, НО, ЗДО,
НИЧТО, РОВЬЯ,
ВСЁ, РОВЬЕ, ВСЁ

**«ЗДОРОВЬЕ НЕ ВСЁ, НО ВСЁ БЕЗ ЗДОРОВЬЯ –
НИЧТО!»**

Сократ

Объясните смысл пословицы:



Мельница живёт
водою, а человек – едою.



Пирамида питания



Здоровое питание:



- Разнообразное
- Регулярное
- Умеренное



ВИТАМИНЫ



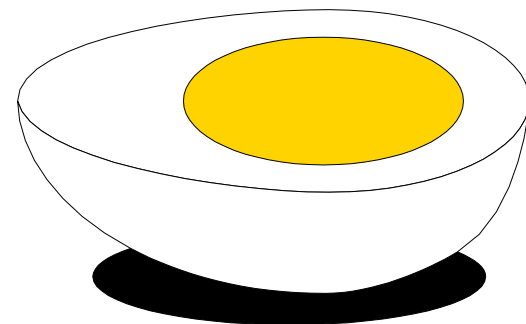
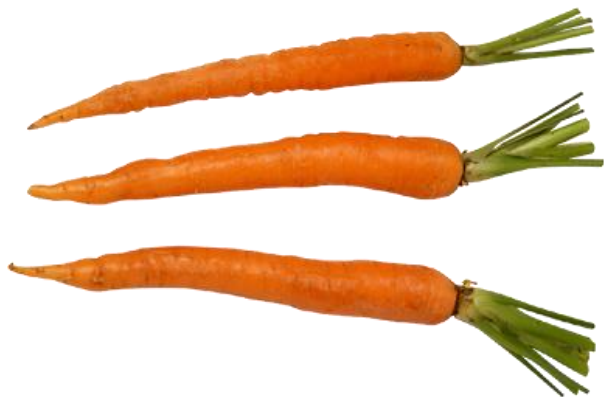
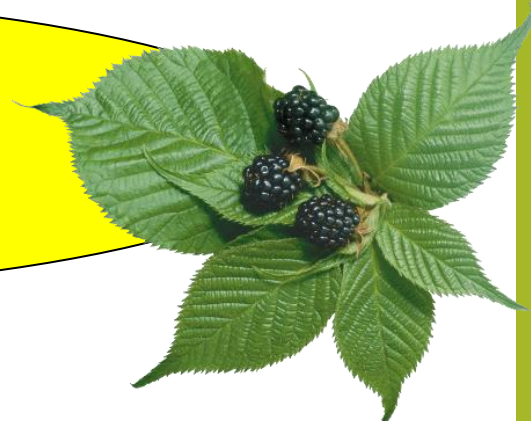
A

B

C

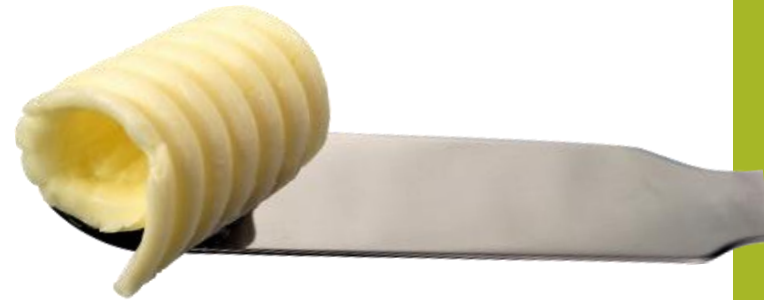
D

ВИТАМИН - А

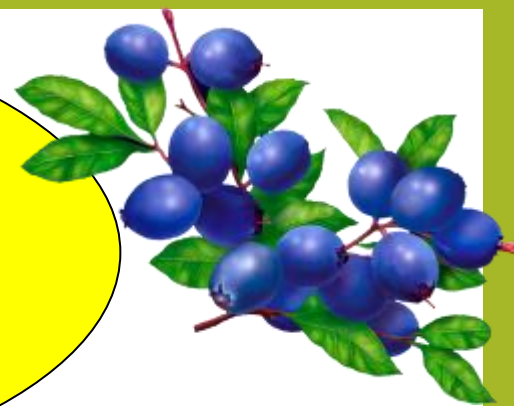




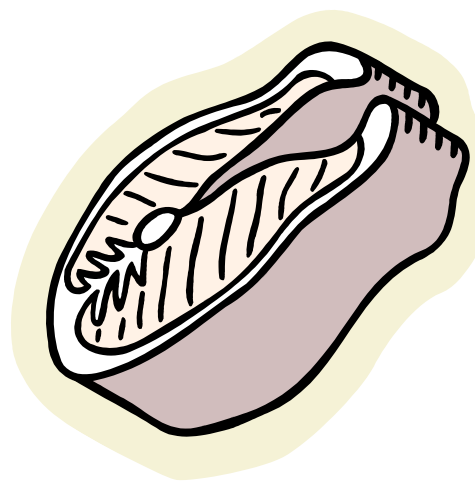
**Витамин А играет важную роль
в формировании костей и зубов.**



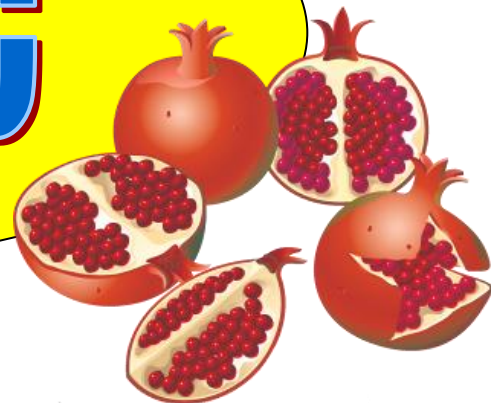
ВИТАМИН В



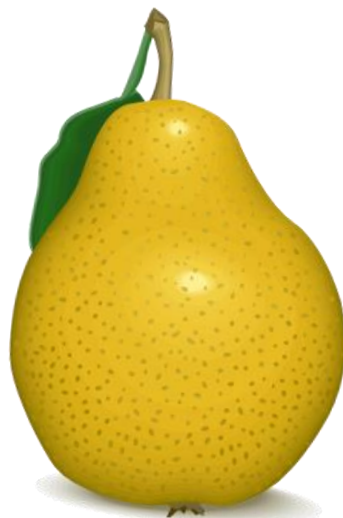
**Витамин В улучшает
зрение, снимает усталость
с глаз**



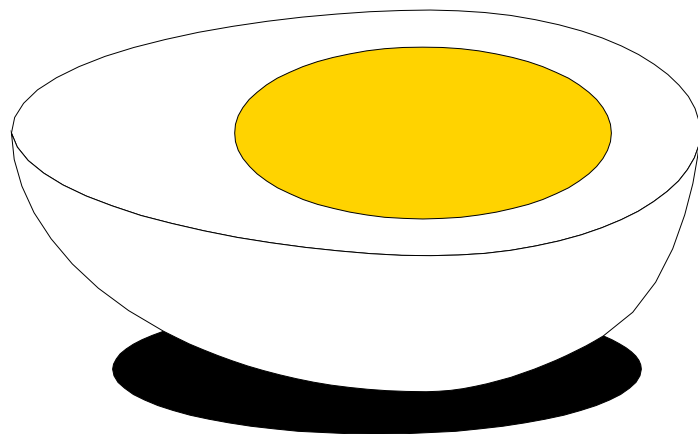
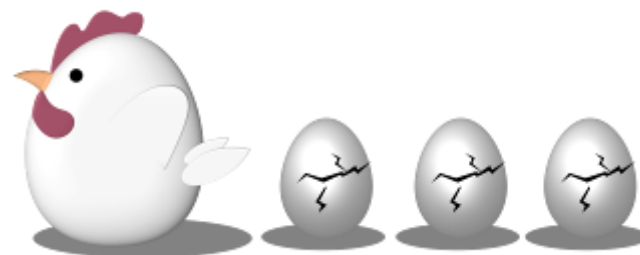
ВИТАМИН С



**Апельсины и другие фрукты
содержат много витамина С,
помогающего не болеть и быстрее
выздоровливать**



ВИТАМИН D



Витамин D важен для развития костей и зубов младенцев.

Искусственные витамины



Компоненты здорового образа жизни



- двигательная активность;
- закаливание;
- соблюдение режима;
- личная гигиена;
- отказ от вредных привычек
- правильное питание

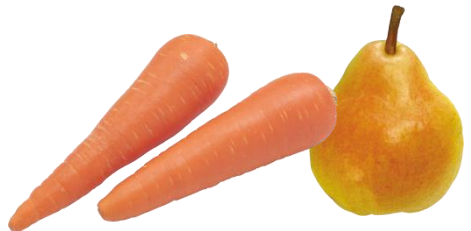


10 самых вредных продуктов



ИГРА

«Полезно – неполезно»





Берегите себя и будьте
здоровы!
