

# Здоровое питание – здоровые дети



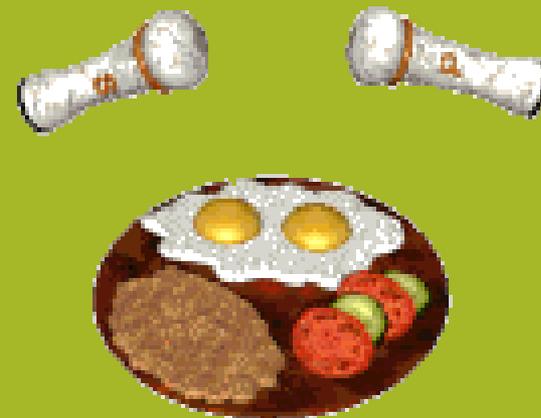
Цель:

• 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



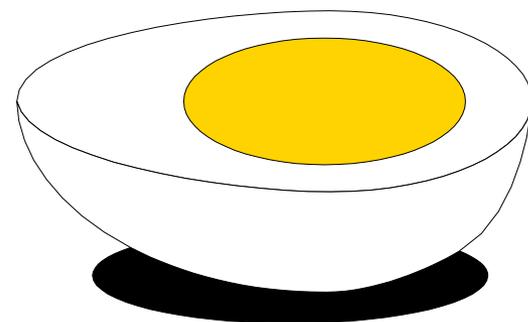
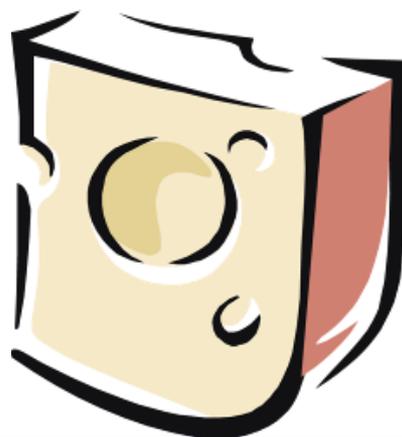
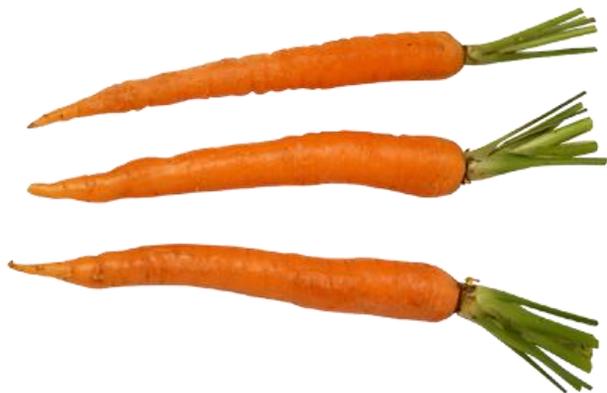
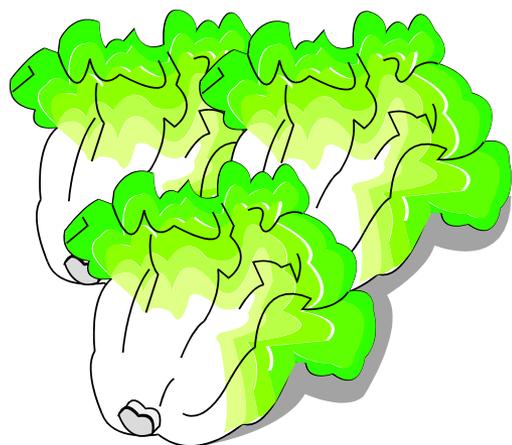
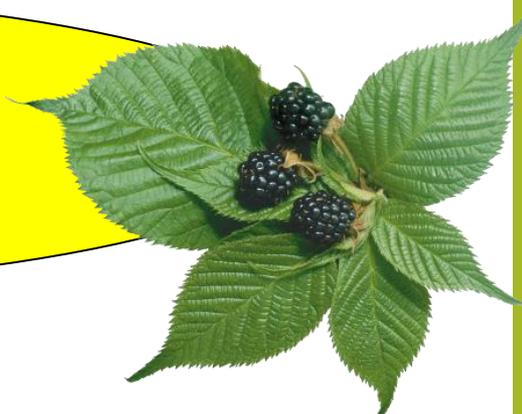
**A**

**B**

**C**

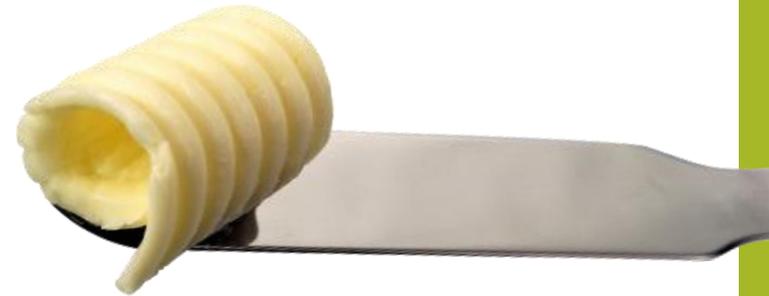
**D**

# ВИТАМИН - А

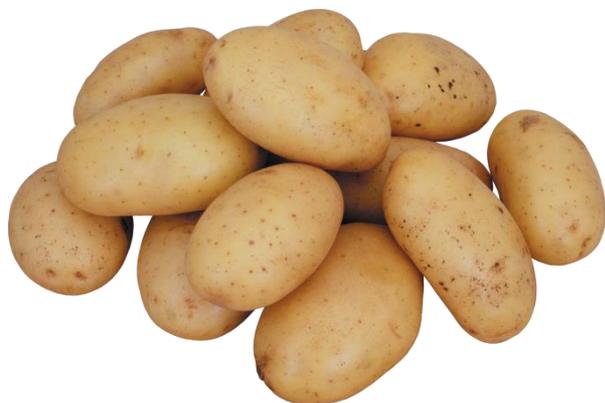
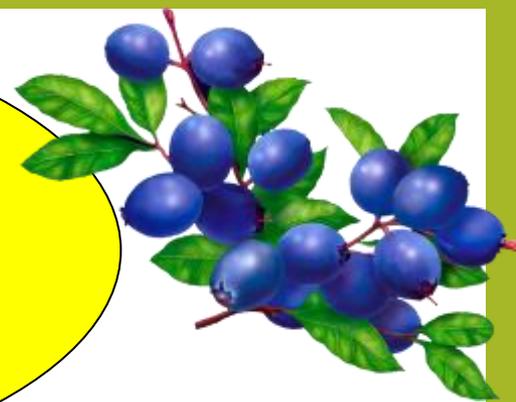




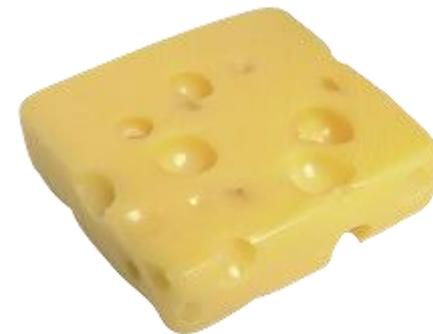
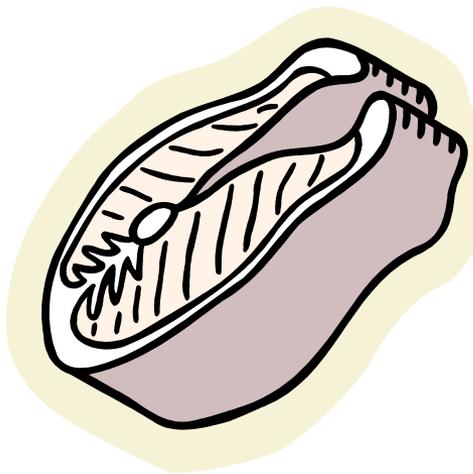
**Витамин А играет важную роль  
в формировании костей и зубов.**



# ВИТАМИН В



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



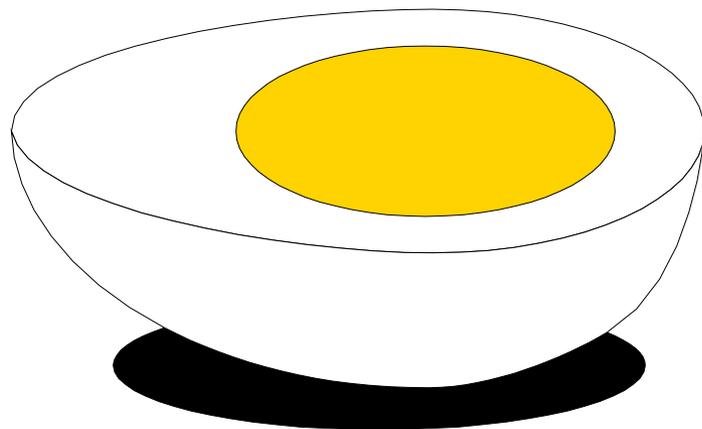
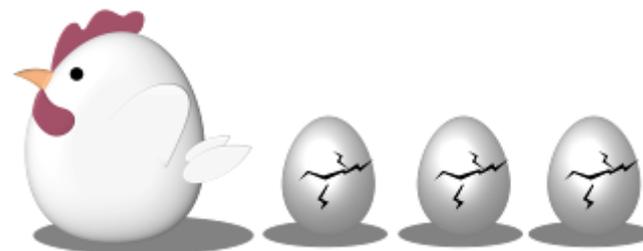
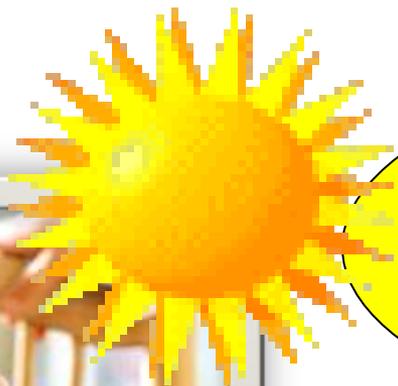
# ВИТАМИН С



**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!

---