



Презентацию выполнила старший
воспитатель: Асанова Д.Ю.



**Разговор о правильном питании
«Правильное питание – залог
здоровья»**

Витамины - это вещества,
которые организм
обязательно должен
получать с пищей.

Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А,В,С.



Витамин А

Помни истину простую,-
Лучше видит только тот ,
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок.

Если вы хотите хорошо расти,
хорошо видеть и иметь крепкие
зубы, вам нужен **Витамин А**





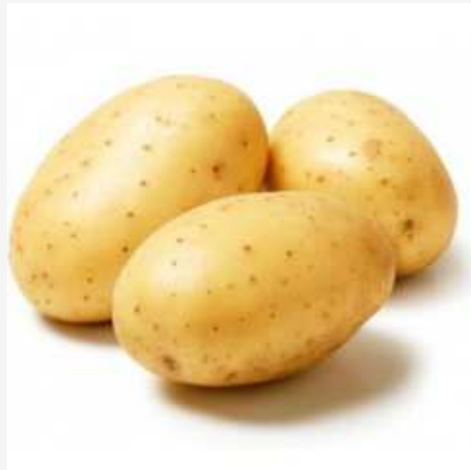
Витамин В

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам.
И не только по утрам.



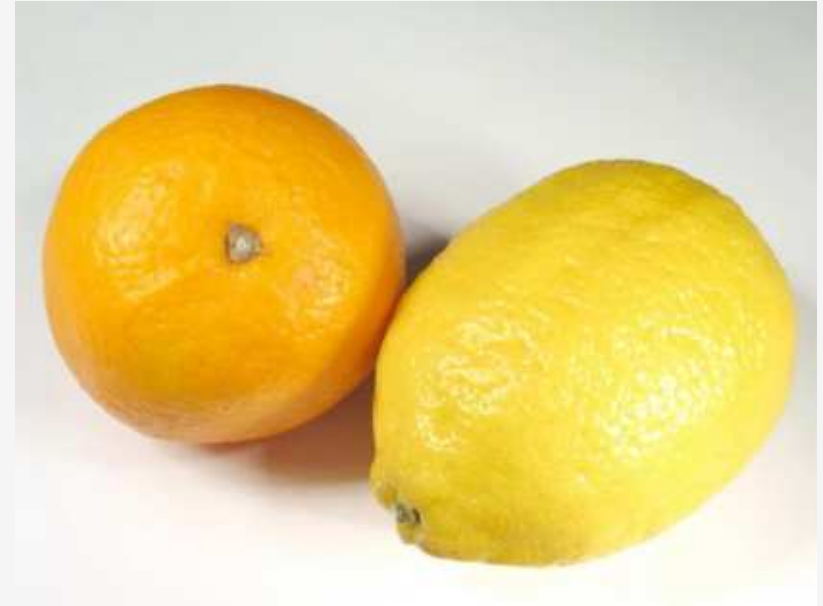
Если вы хотите быть сильными,
иметь хороший аппетит и не хотите
огорчаться по пустякам, вам нужен
Витамин В





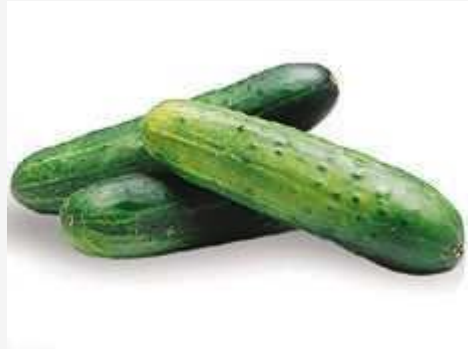
Витамин С

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.



Если вы хотите реже простужаться,
быть бодрыми, быстрее
выздоровливать при болезни, вам
нужен **Витамин С**



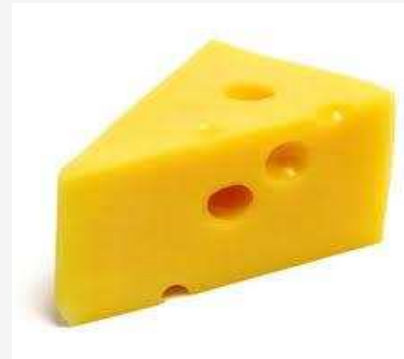
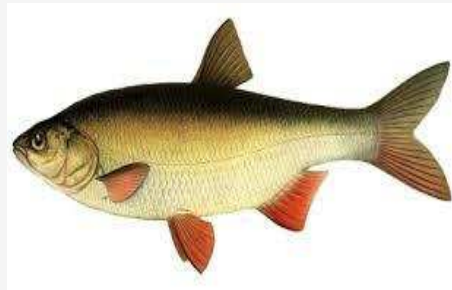


Витамин D

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный - надо пить .
Он спасает от болезней
Без болезней - лучше жить.

Если ты хочешь иметь крепкие
кости, хорошую кожу, красивые
зубы, тебе нужен **Витамин D**





Еще витаминов есть
много,
Пополняйте организм
ими строго.
Тогда не будете болеть,
Будете веселиться и
петь .



Это овощ, а не куст.
В слове этом сочный хруст.
Если очень любишь щи,
Этот овощ в них ищи.



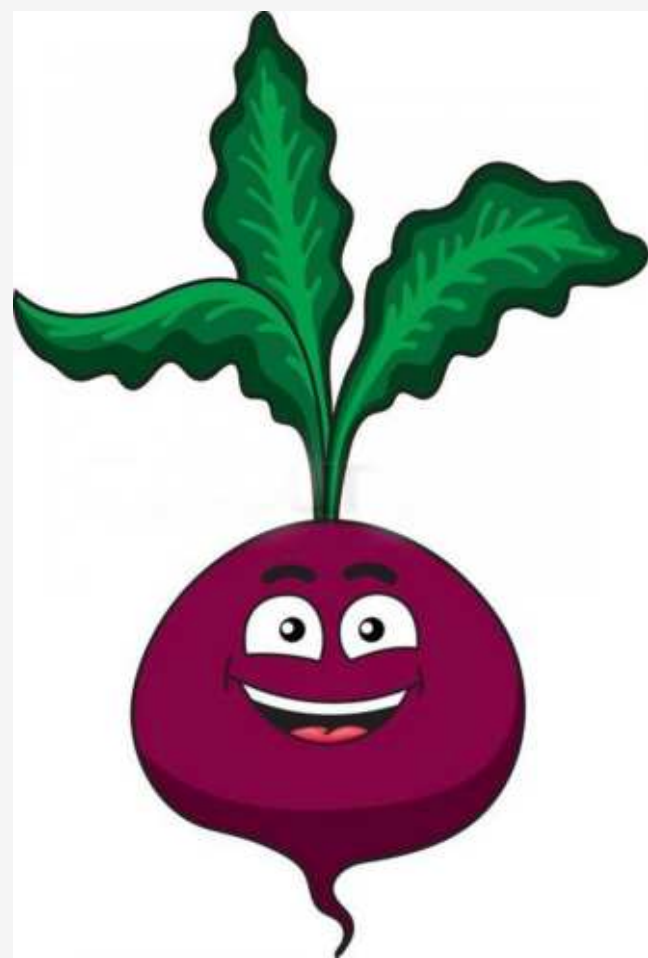
Полюбуйся: что за сказка!
В грядку спряталась указка.
Ярко-рыжая плутовка!
А зовут ее...



Этот овощ кисло-сладкий,
Круглый, сочный, мягкий, гладкий.
Щеки докрасна натер,
И зовется...



Приготовить на обед
Ты не сможешь винегрет,
Если овоща такого
У тебя на грядке нет.



Овощ сочный, горький, едкий.
Дети любят его редко.
Стрелки собраны в пучок,
И зовется он...



Фрукт на свете всем известный,
Хоть и кислый, но полезный.
Ты его нарежь — и в чай.
Как зовется? Отвечай!



Кисти ягод над дорожкой
Прячут листики-ладошки.
На лозе повисли кисти
И от нас укрылись в листьях.



Пригрев на солнышке бока,
Висит на дереве пока,
Душистым соком налилось,
И видно семечки насквозь.



В золотистой шкурке бок,
А под шкуркой сладкий сок.
В каждой дольке по глоточку
И для сына, и для дочки.



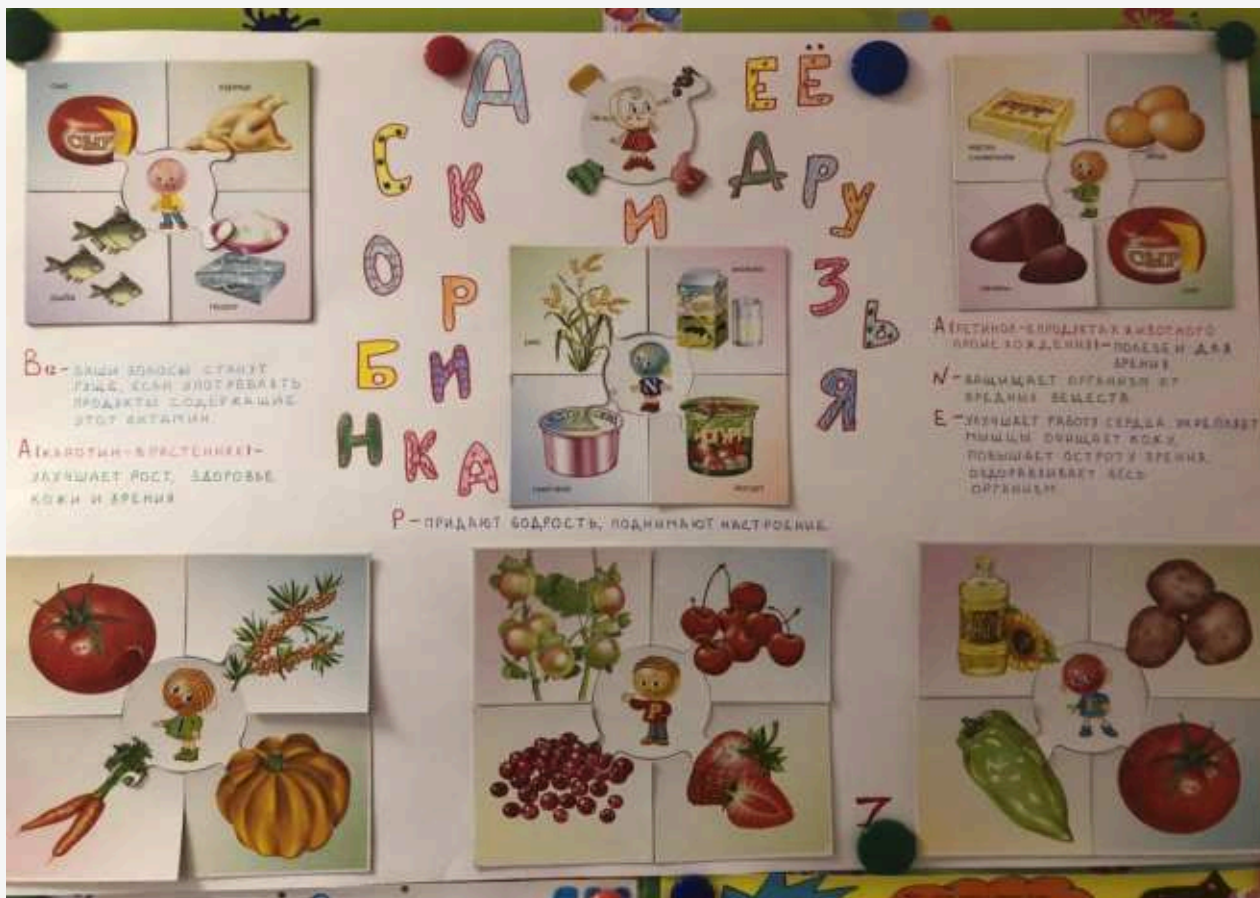
Взаимодействие с родителями

Каждого родителя волнует вопрос питания ребенка в детском саду. Ежедневно на стенде «Информация для родителей» родители могут ознакомиться с меню на предстоящий день, прочитать актуальные статьи на тему правильного питания.




ТВОРЧЕСКИЕ
РАБОТЫ НА ТЕМУ:
«ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ-ЗАЛОГ
ЗДОРОВЬЯ!»











Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молочные продукты —
Вот полезная еда,
Витамины полны!

Польза сельди
Восполняет недостаток серотонина — высшего полярного продукта. В организме открыт — незначительного окислительного метаболического жарык выводит. При употреблении их в достаточном количестве риск снижается вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, уменьшается риск атеросклероза.

Если ты сам не ешь,
Ешь рыбу каждый день!
От той болезни прочнее,
И особенно мигрень!



Польза сельди также проявляется в увеличении артериального давления, снижении холестерина, снижении артериального давления. Польза сельди также проявляется в снижении артериального давления — жирные кислоты в печени, белки, белки и вода. При этом рыба имеет противовоспалительные свойства и не дает развиваться болезни. Польза сельди особенно важна для женщин во время беременности и в период лактации.




Рыба в Дельтае Нисина —
При болезни с хроническим боком
Лечат только ее свойства.
Мало есть сам организм.

9 группа

"Здоровье на тарелке"


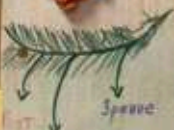





A



B


Косметическая работа группа №13

ВИТАМИНЫ В ЛЮБОМ БЛЮДЕ

Сила — Картофель, морковь, капуста
Здоровье — Зелень
Крепкие зубы — Яблоки

Витаминный салат
Свекла сырая — 1шт
Яблоко — 1шт
Морковь — 1шт
Творог — 2-3 ст. ложки
Сыр и колбаса!
Вкусно и полезно!
Косметическая работа группа №13







ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ПЕЧЕНОК:
ВИТАМИНЫ: А, В1, В2, В5, В6, В9, С, Е, Н, К, Р, РР;
МИКРОЭЛЕМЕНТЫ: ЖЕЛЕЗО, ЦИНК, ЙОД,
 МЕДЬ, СЕЛЕН, МАРГАНЕЦ.

Польза мяса
 Кухня — это искусство приготовления пищи. Это искусство, которое требует таланта и мастерства. Мясо — это источник энергии и силы. Оно содержит много витаминов и микроэлементов. Мясо — это источник энергии и силы. Оно содержит много витаминов и микроэлементов.

Польза от употребления мяса
 Мясо — это источник энергии и силы. Оно содержит много витаминов и микроэлементов. Мясо — это источник энергии и силы. Оно содержит много витаминов и микроэлементов.

Польза от употребления мяса
 Мясо — это источник энергии и силы. Оно содержит много витаминов и микроэлементов. Мясо — это источник энергии и силы. Оно содержит много витаминов и микроэлементов.

Польза от употребления мяса
 Мясо — это источник энергии и силы. Оно содержит много витаминов и микроэлементов. Мясо — это источник энергии и силы. Оно содержит много витаминов и микроэлементов.

Польза от употребления мяса
 Мясо — это источник энергии и силы. Оно содержит много витаминов и микроэлементов. Мясо — это источник энергии и силы. Оно содержит много витаминов и микроэлементов.

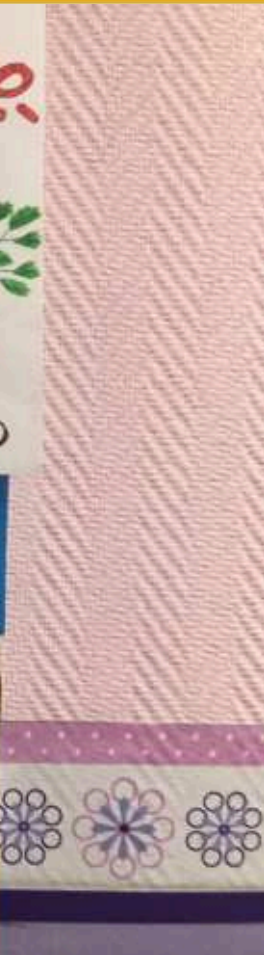
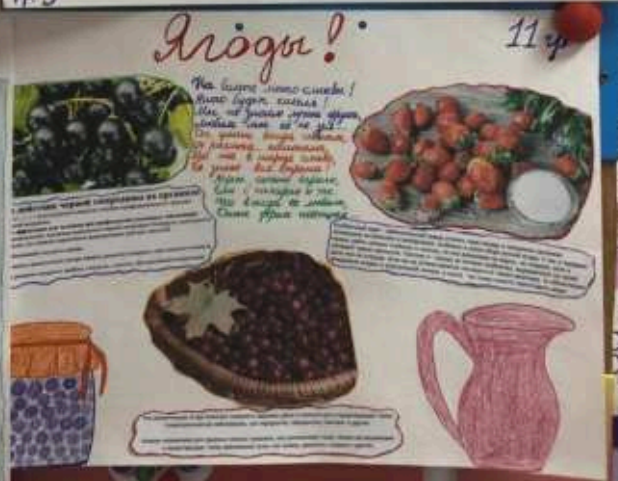
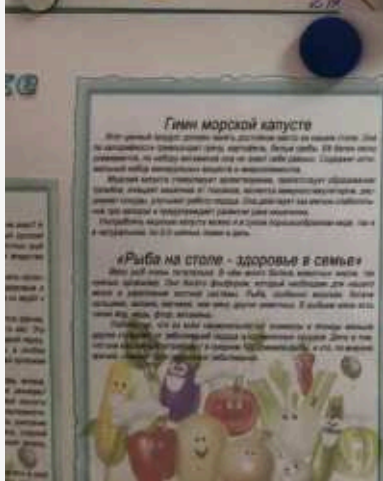
Польза от употребления мяса
 Мясо — это источник энергии и силы. Оно содержит много витаминов и микроэлементов. Мясо — это источник энергии и силы. Оно содержит много витаминов и микроэлементов.

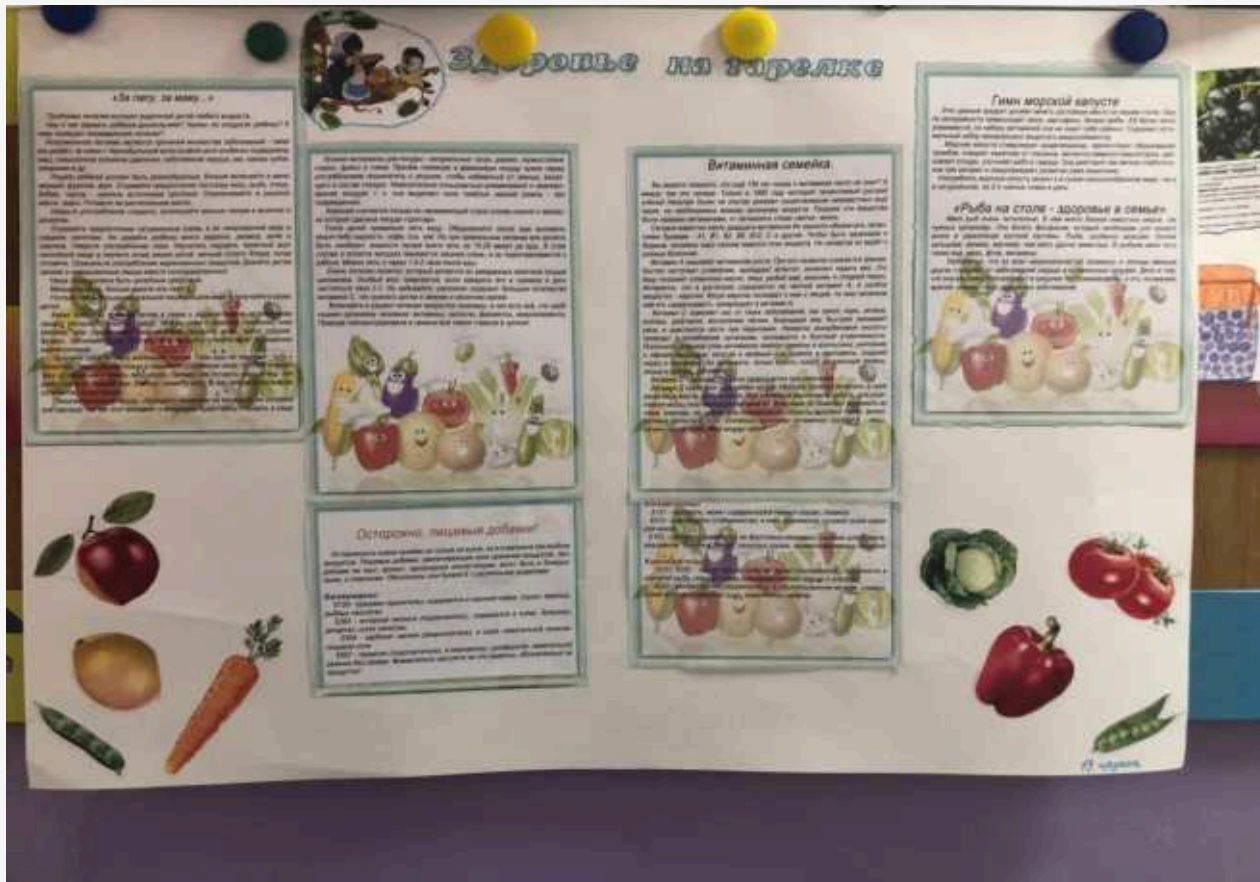
Польза от употребления мяса
 Мясо — это источник энергии и силы. Оно содержит много витаминов и микроэлементов. Мясо — это источник энергии и силы. Оно содержит много витаминов и микроэлементов.

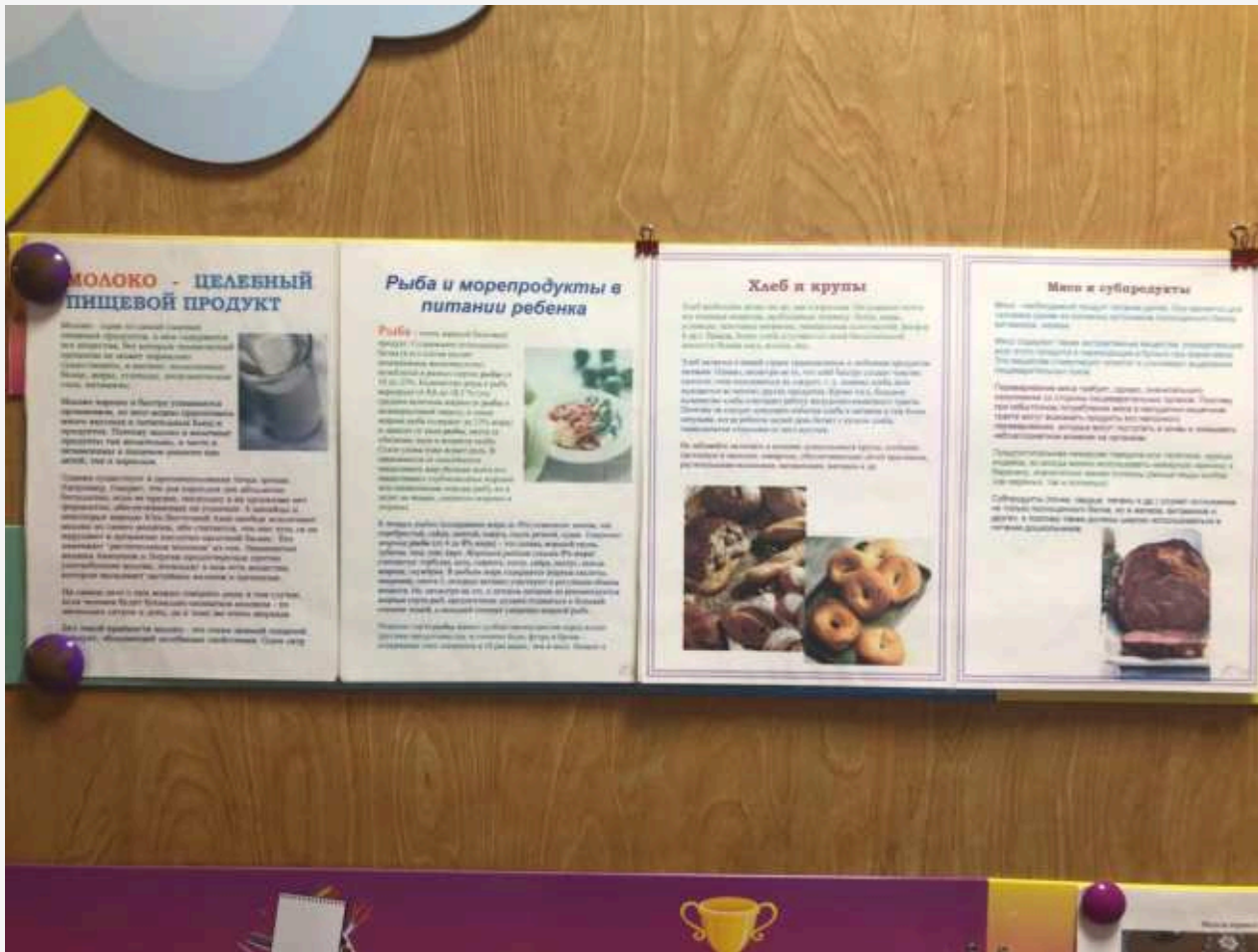
Польза от употребления мяса
 Мясо — это источник энергии и силы. Оно содержит много витаминов и микроэлементов. Мясо — это источник энергии и силы. Оно содержит много витаминов и микроэлементов.











МОЛОКО - ЦЕЛЕБНЫЙ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ

Молоко - один из главных источников кальция и фосфора. В нем содержится также витамин А, который способствует развитию костной ткани. Молоко, кефир, ряженка, йогурт являются ценными продуктами. Молоко полезно для здоровья и хорошего настроения.



Рыба и морепродукты в питании ребенка

Рыба - очень важный пищевой продукт. Она богата белком, жирными кислотами, витаминами. Рыба полезна для здоровья и хорошего настроения. Рыба и морепродукты являются ценными продуктами. Рыба полезна для здоровья и хорошего настроения.



Хлеб и крупы

Хлеб и крупы являются основными продуктами питания. Они богаты углеводами, белками и витаминами. Хлеб и крупы полезны для здоровья и хорошего настроения. Хлеб и крупы являются ценными продуктами. Хлеб и крупы полезны для здоровья и хорошего настроения.



Мясо и субпродукты

Мясо и субпродукты являются источниками белка и железа. Они полезны для здоровья и хорошего настроения. Мясо и субпродукты являются ценными продуктами. Мясо и субпродукты полезны для здоровья и хорошего настроения.





Ребята, соблюдайте эти простые правила:

- Ешьте здоровые, полезные продукты
- Употребляйте овощи, фрукты, ягоды
- Соблюдайте режим дня и режим питания
- Чаще гуляйте на свежем воздухе
- Занимайтесь физкультурой, больше двигайтесь
- Соблюдайте личную гигиену



И будете здоровы !

