|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение детский сад №74  муниципального образования городской округ город - курорт Сочи Краснодарского края  **Правильно питаться -здоровья набираться**  Когда нет здоровья, молчит мудрость,  не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилен разум.   Геродот.  C:\Users\РУСЕТА\Desktop\images.jpg  Составила воспитатель: Архипова С.В. | **Ведь, хорошее здоровье – залог Вашего успешного настоящего и будущего!!!**  C:\Users\РУСЕТА\Desktop\буклет\Без названия.jpg  **«Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам»**  **И. Брехман**  http://propionix.ru/d/672350/d/1071542203_6.jpg | **ПИТАНИЕ** – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное, нездоровое питание, выражающееся как в недостаточном, так и чрезмерном потреблении пищи, может служить причиной развития хронических заболеваний, приобретающих характер эпидемии и ставших за последние десятилетия основной причиной потери трудоспособности населения земного шара.  Что такое здоровое питание?  Это:   * разнообразие продуктов * сбалансированный рацион * вкусно * полезно для всех. |
| **59fd022fb030.jpg**  **528b94a5a2be.jpg**  **94deba66a4be.jpg** | **Что такое здоровая пища?**  Здоровая пища — это равномерное и полноценное поступление в организм человека питательных веществ, обогащенных витаминными и минеральными комплексами. Т.е. в здоровую пищу должны входить все незаменимые аминокислоты, белки, углеводы и жиры. Нельзя исключать из своего рациона тот или иной продукт без замены его аналогичным источником питательных веществ.  **Пять правил детского питания.**  1. Еда должна быть простой, вкусной и полезной.  2. Настроение во время еды должно быть хорошим.  3. Ребёнок имеет право на свои собственные привычки, вкусы, притязания.  4. Ребёнок имеет право знать всё о своём здоровье.  5. Нет плохих продуктов – есть плохие повара. | **Надо приучать детей:**  • Участвовать в сервировке стола;  • Перед едой тщательно мыть руки;  • Жевать пищу с закрытым ртом;  • Есть самостоятельно;  • Есть только за столом;  • Правильно пользоваться ложкой, вилкой.  • Вставая из-за стола, проверить своё место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;  • Закончив еду, поблагодарить тех, кто её приготовил, сервировал стол.  https://ds05.infourok.ru/uploads/ex/0926/000d14fd-5d497c5f/img9.jpg |