|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение детский сад №74муниципального 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.jpgСоставила 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 |