

**Правильное
питание -
залог
здоровья!**

Соблюдение здорового образа жизни- это

- 1)соблюдение режима дня;
- 2)соблюдение режима питания, правильное питание;
- 3)закаливание;
- 4) Занятие спортом
- 5)соблюдение правила гигиены
- 6) «Ради крепкого здоровья – мойте руки чаще»;
- 7) Соблюдайте правила поведения за столом «Когда я ем, я глух и нем!»;
- 8) доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным;

**Рано утром просыпайся,
Себе, людям улыбайся,
Ты зарядкой занимайся,
Обливайся, вытирайся,
Всегда правильно питайся,
В садик смело
отправляйся.**



Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

«Сникерс», молоко, морковь, капуста, суп, торт, пепси, конфеты, жвачка, гамбургер, яблоки, картошка фри, бананы, пончики

Полезн



Вредны

Сколько раз в день необходимо питаться?

- Завтрак
- Второй
завтрак
- Обед
- Полдник
- Ужин



**Прежде чем за стол
мне сесть, я подумаю
что съесть!**

**Ребята, что же кушают на
завтрак?**



Каш



Твор

а

Яичниц



ог

а

Два условия правильного питания:

умеренность

разнообразие

Ребята, овощи и фрукты - это кладовая здоровья!

Витамины

Овощи, фрукты



Пирамида



Золотые правила здорового питания


Главное – не переешьте.

**Ешьте в одно и то же время простую,
свежеприготовленную пищу, которая
легко усваивается**

**Тщательно пережевывайте пищу, не
спешите глотать.**

Мойте фрукты и овощи перед едой.

**Каждый человек должен
заботиться о своем
здоровье. Ведь никто не
позаботится о тебе лучше,
чем ты сам.**



Я хочу быть здоровым!

Я могу быть здоровым!

Я буду здоровым!

**Спасибо за
внимание!**