

# **Здоровое питание ДОШКОЛЬНИКОВ**



**Правильное питание –  
важный компонент  
здорового образа жизни,  
особенно для детей  
дошкольного возраста**



## Несколько основных правил здорового питания.



- Питаться нужно регулярно, есть небольшими порциями, не реже четырех раз в день.
- Принимать пищу нужно каждый день в одно и то же время.
- Постарайтесь ограничить потребление соли и сахара.
- В течение дня старайтесь пить побольше чистой воды.
- Здоровое питание - это в том числе свежие овощи и фрукты. Ешьте больше свежих овощей и фруктов.
- Здоровое питание - это в том числе и свежие продукты. Следите за тем, чтобы еда всегда была свежей.

# Пищевая пирамида



Жир, масло, соль,  
сахар, сладости



Мясо, рыба,  
молоко, яйца



Овощи,  
фрукты



Хлеб,  
каши

продукты  
красоты

полезно для  
мышц

полезно для  
зубов

# ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

полезно для глаз  
(зрения)

пища для  
ума

полезно для  
укрепления костей

полезно для  
сердца

полезно для  
роста









**ЗАКАЛИВАНИЕ**



**РЕЖИМ**



**ПИТАНИЕ**

# **Компоненты ЗОЖ**



**БЛАГОПРИЯТНАЯ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
ОБСТАНОВКА В  
СЕМЬЕ**



**ФИЗИЧЕСКИЕ  
ЗАНЯТИЯ**



**ПРОГУЛКА**



















**«В здоровом теле –  
здоровый дух!!!»**

