

# **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 роста



полезно для укрепления костей



полезно для сердца









**ЗАКАЛИВАНИЕ**



**РЕЖИМ**



**ПИТАНИЕ**

# **Компоненты ЗОЖ**



**БЛАГОПРИЯТНАЯ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
ОБСТАНОВКА В  
СЕМЬЕ**



**ФИЗИЧЕСКИЕ  
ЗАНЯТИЯ**



**ПРОГУЛКА**



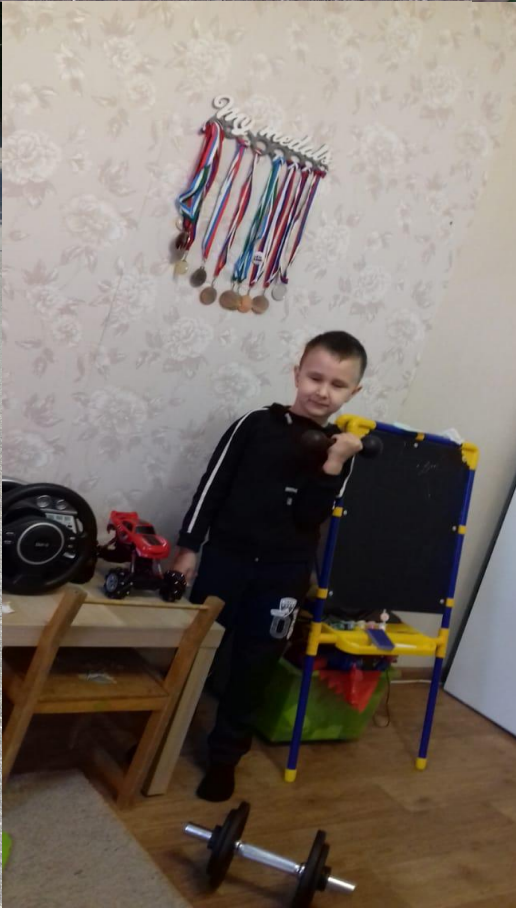
















**«В здоровом теле –  
здоровый дух!!!»**

