

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

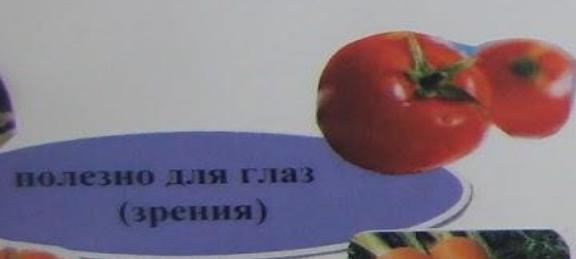


ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

полезно для роста



продукты красоты



полезно для глаз
(зрения)



полезно для сердца



полезно для мышц

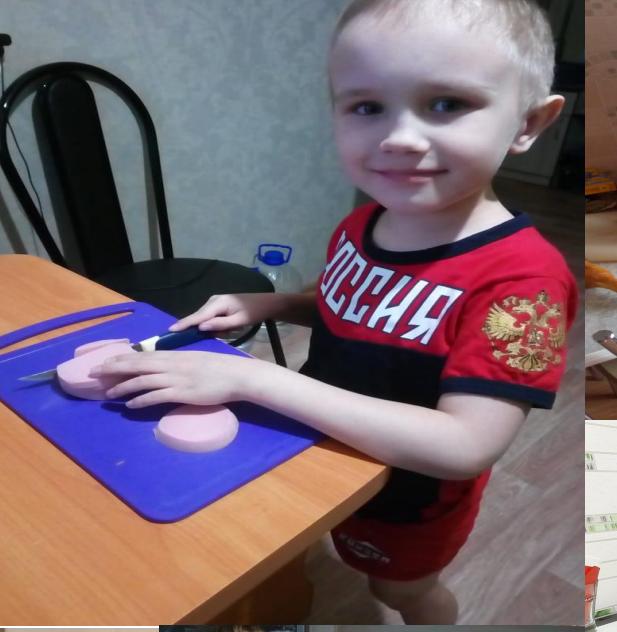
полезно для зубов



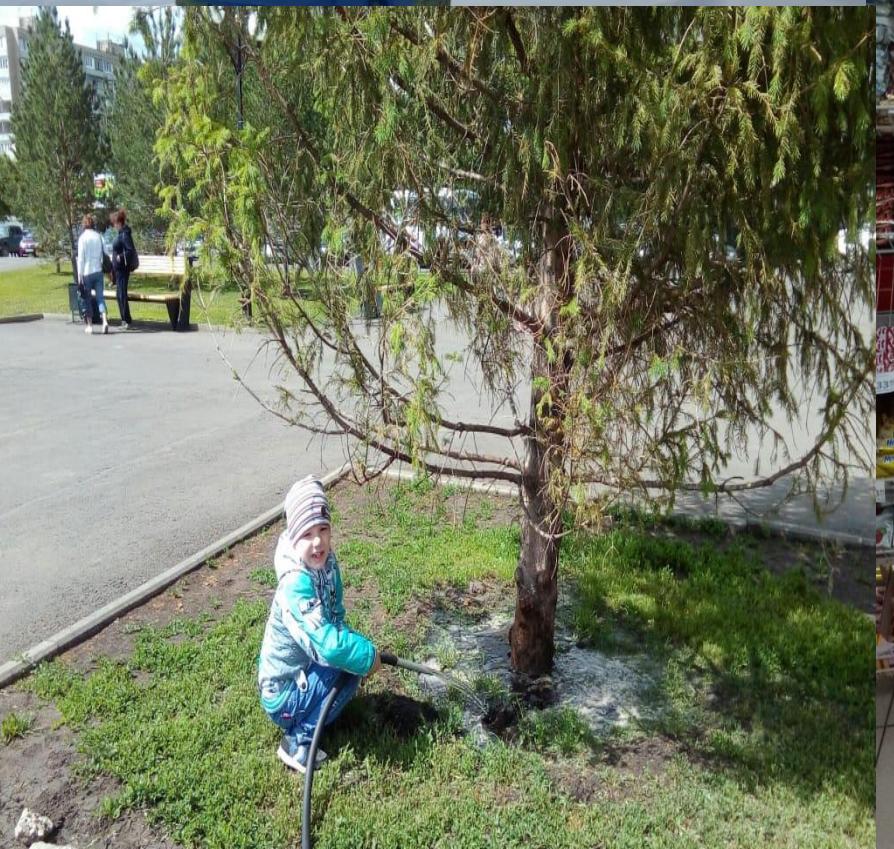
пища для ума



полезно для укрепления костей









ЗАКАЛИВАНИЕ



**БЛАГОПРИЯТНАЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ОБСТАНОВКА В
СЕМЬЕ**



РЕЖИМ

Компоненты ЗОЖ



**ФИЗИЧЕСКИЕ
ЗАНЯТИЯ**



ПИТАНИЕ



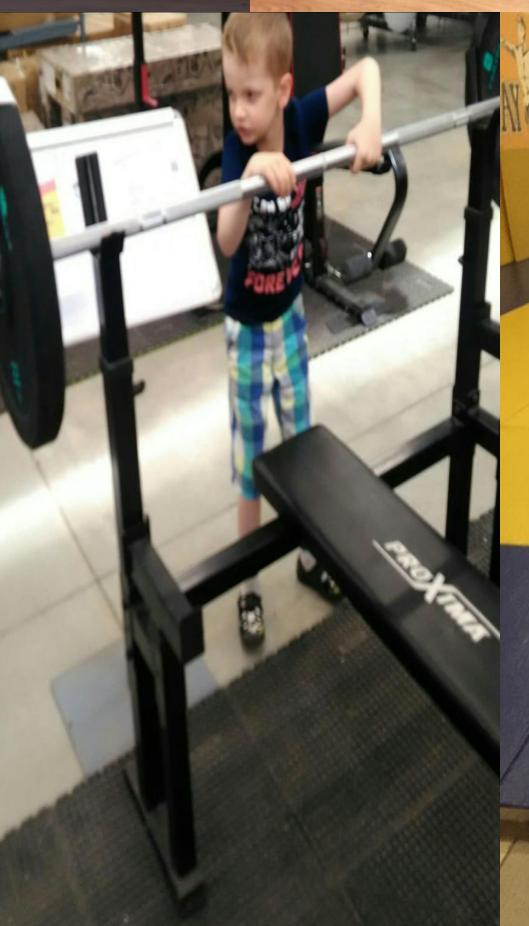
ПРОГУЛКА

















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

