

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

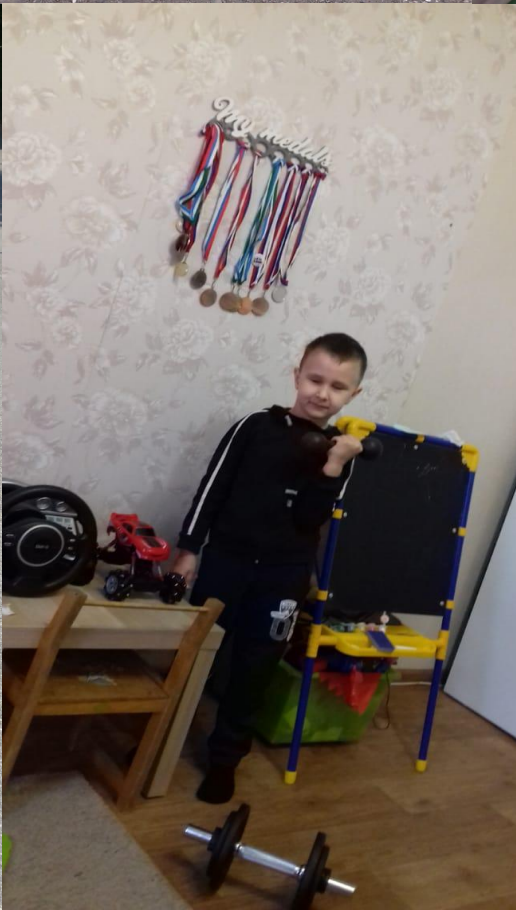
















**«В здоровом теле –
здоровый дух!!!»**

