

Здоровое питание – основа  
процветания.  
Дидактические игры по питанию

*Краткосрочный проект*

*МБДОУ «Детский сад к/вида № 16»  
Лантрат И.А.*

*2018*

# Золотые правила питания

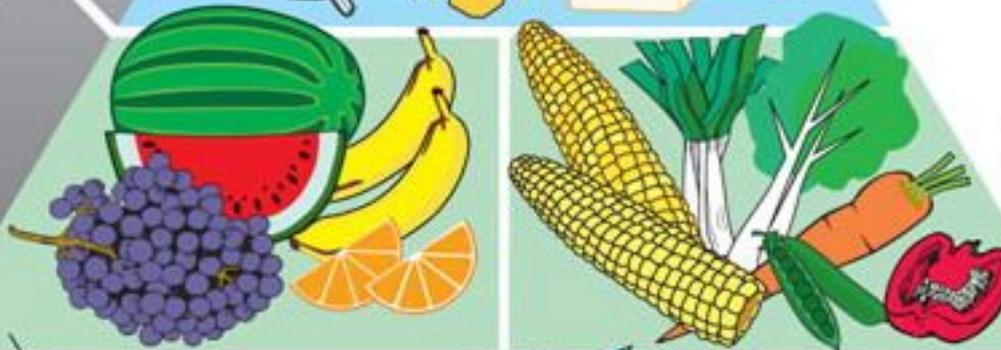
- Пусть пища, которую вы употребляете, приносит пользу вашему здоровью. Здоровье даётся человеку один раз и на всю жизнь. Берегите его с самого детства!
- Главное – не переешьте.
- Ешьте в одно и то же время простую свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
- Питание должно быть максимально разнообразным.
- Овощи и фрукты должны быть на столе ежедневно.
- Ежедневно в рационе должны присутствовать молоко и молочнокислые продукты, но не более 200 мл в сутки. Минимум 2 раза в неделю необходимо есть натуральный творог.



**Жир, масло, соль,  
сахар, сладости**



**Мясо, рыба,  
молоко, яйца**



**Овощи,  
фрукты**



**Хлеб,  
каши**

**Овощи и фрукты –  
самые витаминные  
продукты**



**ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ —  
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**



# Полезные продукты



# ВИТАМИН

# А

Расскажу Вам не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я морковке и томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня – и подрастешь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьет морковный сок!

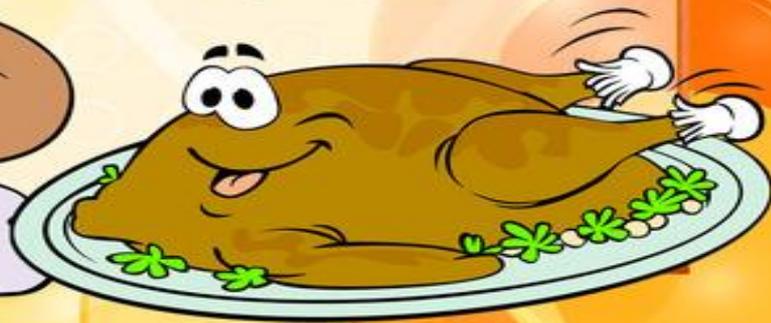


# В

## ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи –  
Вот для Вас секрет успеха!  
И в горохе тоже я.

Много пользы от меня!  
Очень важно спозаранку  
Съесть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам –  
И не только по утрам.



# ВИТАМИН

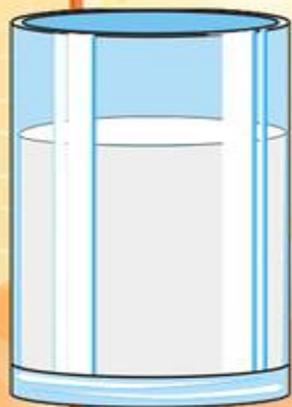
Земляничку ты сорвешь —  
В яголке меня найдешь.  
Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоли и картошке,  
В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.





# ВИТАМИН

Я – полезный витамин.  
Вам, друзья, необходим!  
Кто морскую рыбу ест,  
Тот силен как Теркулес!  
Если рыбий жир полюбим,  
Силачом тогда ты будешь!  
Есть в икре я и в яйце,  
В масле, в сыре, в молоке.





Никогда не унываю  
И улыбка на лице.  
Потому что принимаю  
Витамины А В С.

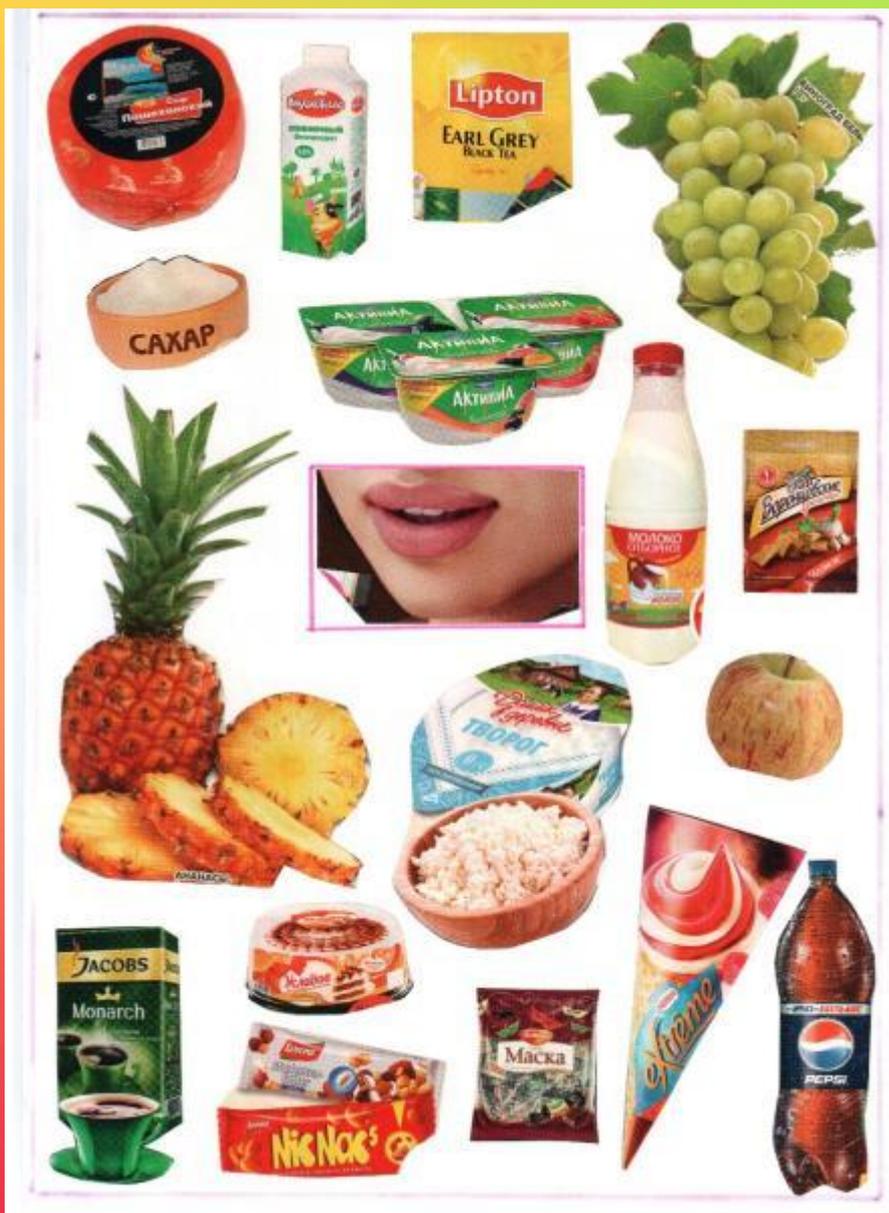


**а Ты ешь Витамины?**





# Дидактические игры по питанию:



«На прекрасный чудо рот- в нем  
много зубиков живет»

# Проект «Наш огород»



Витамины с огорода «пришли»  
к детям на стол