



**ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ —  
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**



Проблема здоровья дошкольника стоит под угрозой. И виной тому являются современные продукты питания, которые пагубно влияют на хрупкий организм ребёнка. Современная еда «фаст – фуд» (англ. Fast food, что в переводе означает, блюдо, приготовленное для быстрой еды. Эти продукты питания заполонили прилавки многих магазинов. С каждым годом растёт число заболеваний детей. И проблема становится всё острее и острее. В последнее время, я вижу детей, которые с удовольствием едят уже не только чипсы и сухарики, но и одноразовую лапшу "Ролтон" или "Дошерак". Понятно, что проблема со здоровьем возник у них не через месяц, а спустя какое-то время. Поэтому, возникла идея познакомить детей с теми продуктами питания, от которых они получают пользу, то есть здоровье.



**Овощи и фрукты –  
самые витаминные  
продукты**

**Витамины - вещества, необходимые для здоровья. Витамины с едой попадают в кровь и укрепляют наши мышцы и кости.**

# Неправильное питание приводит ко многим заболеваниям



# Вредные продукты

Кока-кола из-за содержания фосфорных кислот разрушает зубы и вымывает из костей соли кальция, разрушает нашу нервную систему, приводит к различным заболеваниям. Такой ужасный напиток лучше не употреблять вообще, даже по праздникам.



# Вредные продукты

Для того, чтобы чипсы были вкусными и хрустящими, долго хранились, в них добавлено огромное количество химикатов. И в том числе, усилитель вкуса - глутамат натрия. Яркая красивая упаковка притягивает ваше внимание. Но этот продукт вызывает привыкание, пищевую наркоманию. Человек очень быстро привыкает к этому продукту и его уже нельзя заставить есть обычную картошку. Он хочет чипсов!

Интересно, что производителем одной из самых крупных и популярных марок чипсов, является ХИМИЧЕСКИЙ концерн.



# Вредные продукты

Давайте поговорим и о сухариках. На первый взгляд в них нет ничего плохого. Сухарики - это подсушенный хлеб. И исконно русский продукт. Но щедро присыпанный ароматизаторами, консервантами, разрыхлителями, разделителями, современные сухарики приобрели новые небезопасные свойства.

В составе сухариков и чипсов шведские ученые выявили опасные канцерогены.

Известно, что оно повреждает нервную систему и вызывает образования опухолей брюшной полости. Это, ребята, очень страшные заболевания. И лучше нам с вами не болеть! Попросите своих мам, в духовке подсушить кусочки хлеба или батона, это будут не только самые вкусные сухарики, но и полезные.



# Полезные продукты



**Растущему организму ребёнка нужна энергия для жизнедеятельности мозга и нервов.**

**Питание влияет на внешность человека. Здоровый блеск волос первый признак правильного питания. Также как и волосы, ногти и кожа требуют употребление витаминов и белков, их состояние зависит от правильности питания человека.**

Пирамида питания или пищевая пирамида — схематическое изображение принципов здорового питания, разработанных врачами-диетологами.



# 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

# 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!



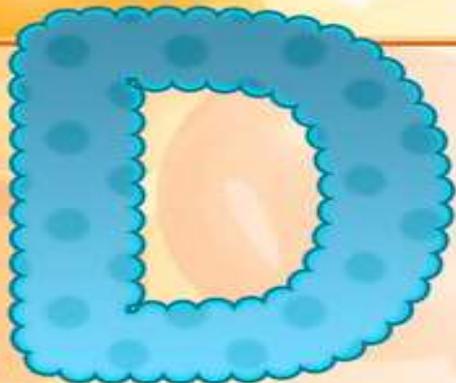
# В

## ВИТАМИН

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

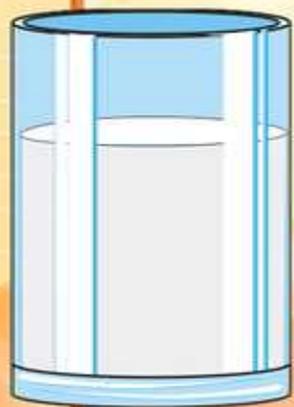
Много пользы от меня!  
Очень важно спозаранку  
Съесть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам —  
И не только по утрам.





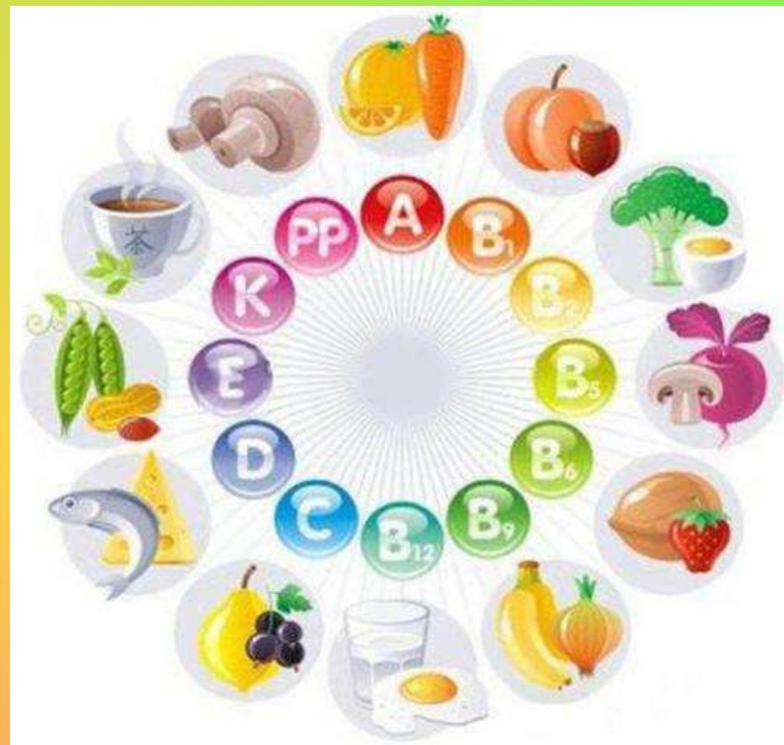
# ВИТАМИН

Я – полезный витамин.  
Вам, друзья, необходим!  
Кто морскую рыбу ест,  
Тот силен как Теркулес!  
Если рыбий жир полюбимь,  
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.



Выбор всегда за тобой!

