



# *Секреты здорового питания*





# Цель:

- Формирование у родителей представления о значимости правильного питания детей как составной части культуры здоровья.

# Что такое здоровое питание?

- Здоровое питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующая укреплению его здоровья и профилактике заболеваний



# Питание должно быть сбалансированным

- Для здоровья важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.





Регулярное 4-5 разовое питание -  
это хорошее самочувствие ребёнка



# Правильное питание - залог здоровья

## ► Полезные продукты:

- Рыба
- Мясо птицы
- Молоко
- Яйца
- Овощи
- Фрукты
- Масло





## Вывод:

- ▶ Питание является важнейшим фактором внешней среды, воздействующим на состояние растущего организма и его развитие.
- ▶ Для правильной жизнедеятельности растущего организма необходимо, чтобы питание было рациональным, правильным, физиологически полноценным. Это означает, что как по количеству, так и по своему качественному составу пища должна отвечать физиологическим требованиям организма дошкольника.

**БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!!!**

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

