

**В дошкольном возрасте все важно!**

Именно в этот период закладывается фундамент физического и психологического благополучия ребенка.

Растущий и быстро развивающийся организм ребенка требует достаточного количества полноценной пищи.

Нормальное развитие ребенка возможно только при рациональном питании.

Как недостаточное, так и избыточное питание негативно сказывается на развитии детского организма.

В состав пищи в детском саду включают:

- фрукты
- овощи
- хлеб из муки грубого помола
- молоко, сыр, йогурт
- мясо, птицу, рыбу, яйца
- витамины

Витамины крайне необходимы растущему организму для полноценного функционирования и развития.



**Ответы:**

1. Огурцы
2. Гранат
3. Чеснок
4. Свекла
5. Морковь
6. Картофель
7. Сливы
8. Яблоко
9. Груша
10. Грейпфрут
11. Мандарин
12. Фасоль
13. Капуста

**ПОМНИТЕ!**

**Дети очень внимательны, они все видят и слышат.**

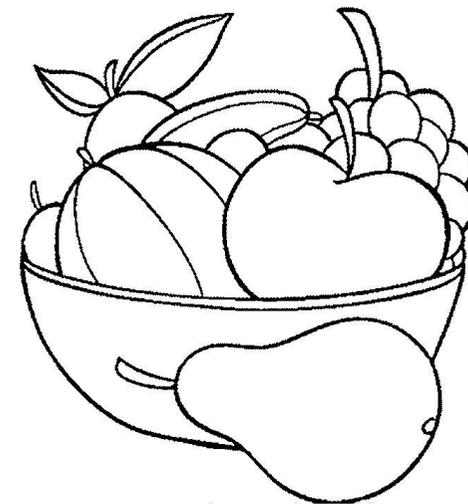
**Следите за своими репликами о пище.**

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!**

Выполнила воспитатель Бунтова А.В.

*МБДОУ детский сад №96 города Пензы  
«Колокольчик»*

## **Здоровое питание дошкольников**



**Пенза-2019г.**

## Продукты богатые витаминами

**Витамин А (ретинол)** - содержится в наибольшем количестве в печени трески (консервы), в печени домашнего скота и птицы; в гораздо меньших количествах - в ядре зернистой, масле сливочном, сыре, яйцах куриные.

**Витамин В1** - находится в горохе, фасоли, зеленом горошке, крупах (пшено, овес, гречка), в пшеничном хлебе из цельного зерна или с отрубями (в хлебе из муки высшего сорта его мало), свинине нежирной, печени и почках животных.

**Витамин В2** - в печени, почках, твороге, сыре, шиповнике, меньше в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, масле сливочном, крупах (овес, гречка).

**Витамин С (аскорбиновая кислота)** - в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, петрушке; много его и в других свежих овощах, фруктах и ягодах.

**Витамин D (кальциферол)** - в печени рыб, рыбьем жире, икре, яйцах, печени и сливочном масле.

**Витамин К** - в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, растительных маслах.

**Витамин Р (биофлавоноиды)** - в овощах, фруктах и ягодах.

## Советы правильного питания

1. В питании все должно быть в меру.
2. Пища должна быть разнообразной.
3. Еда должна быть теплой.
4. Пищу необходимо тщательно пережевывать.
5. В меню обязательно включаются овощи и фрукты.
6. Есть необходимо 3-4 раза в день небольшими порциями.
7. Не рекомендуется питаться перед сном.
8. Нельзя есть в сухом виде.
9. Рекомендуется ограничить прием сладкого и мучного.
10. Не приучайте детей к употреблению «вредной» пищи: сухарики, чипсы и т.д.

## Викторина «Овощи и фрукты – полезные продукты»

1. Телятки гладки, привязаны к грядке.
2. Маленькая печка с красными угольками.
3. Маленький и горький, луку брат.
4. Над землей трава, под землей бордовая голова.
5. За кудрявый хохолок лису из норки поволоку.
6. Под землей птица гнездо свила, яиц нанесла.
7. На сучках висят шары, посинели от жары.
8. Само с кулачок, красный бочок, потрогаешь - гладко, откусишь - сладко.
9. Этот фрукт на вкус хорош и на лампочку похож.
10. Желтый шар слегка горчит, летом жажду утолит.
11. Апельсина брат меньшей, потому как небольшой.
12. В огороде хоть росла, знает ноты «соль» и «фа».
13. Сто одежек и все без застежек.