

Здоровое питание ДОШКОЛЬНИКОВ



**Правильное питание –
важный компонент
здорового образа жизни,
особенно для детей
дошкольного возраста**

**Подготовила:
воспитатель Михейлис Л.В.**

Помоги Ване выбрать полезные продукты?



Помоги Тане убрать вредные продукты?



«Полезное и вредное»

Полезные продукты



Вредные продукты



Помоги Диме выбрать
полезные сладости?



Какой мальчик выбрал полезный завтрак?



самые полезные продукты

- яблоки
- чеснок
- перец
- рыба
- морковь
- злаковые



Что нельзя пить и есть детям?



Загадки



Золотистый и полезный,
Витаминный, хотя резкий,
Горький вкус имеет он...
Обжигает... Не лимон.



Огородная краля
Скрылась в подвале,
Ярко-жёлтая на цвет,
А коса-то, как букет.

Круглое, румяное,
Я расту на ветке:
Любят меня взрослые
И маленькие детки



Яркий, сладкий, налитой,
Весь в обложке золотой.
Не с конфетной фабрики –
Из далекой Африки





ЗАГАДКИ



Из крупы ее сварили,
 Посолили, подсластили.
 Эй, ну где же ложка наша?!
 Так вкусна на завтрак...
 (каша)

То, о чем загадка здесь,
 Хорошо с чайком поесть,
 С виду – маленький батон
 И с начинкой сладкой он.
 Рулет

Может разбиться,
 Может и вариться,
 Если хочешь —
 в птицу может превратиться.
 Яйцо

Он и в дождик, он и в зной
 Прячет клубни под
 землёй.

Клубни вытащишь на свет

Вот и завтрак, и обед.
 А его соседу в поле
 Хорошо расти на воле.
 Чем жара стоит сильнее,
 Тем он слаще и краснее.

ОТВЕТ: Картофель, помидор

Жидко, а не вода,
 Бело, а не снег.
 Начинается на «К», —
 Пьем продукт из молока.
 Кефир

