

## Правильное питание - залог здоровья!



Если хочешь быть здоровым,  
Не хандрить и не болеть,  
Все проблемы эти в жизни,  
Можно с честью одолеть!  
Вкусной, правильной едою,  
Что энергию несет,  
Она дарит нам здоровье,  
Силу, бодрость придает!  
Так давайте впредь ребята,  
С такой пищею дружить,  
И тогда проблемы в жизни,  
Будет проще пережить!

Нет сомнений в том, что правильное питание идет на пользу организму. Ведь мы – это то, что мы едим. О здоровом питании нам твердят со страниц журналов и экранов телевизоров. Что означает «питаться правильно»? Как сделать так, чтобы еда пошла на пользу и извлечь максимум ценных веществ из продуктов?

Здоровое питание – что это?



Все знают, что нужно питаться правильно. Но что на самом деле кроется за этим понятием? Здоровым считается такое питание, при котором человеку обеспечивается полноценное развитие, рост, жизненная энергия и отличное самочувствие. Научкой доказано его положительное влияние на организм, особенно в сочетании с физическими упражнениями.



Вот и в нашем детском саду, в средней Б группе, под руководством Свиридовой Светланы Алексеевны проходят мероприятия, показ презентаций, беседы на тему здорового питания. Ребята охотно играют в дидактические игры, настольно- печатные, рисуют рисунки на тему правильного питания и их пользе. Наши ребята узнали много интересного о вкусной и здоровой еде!

