

Правильное питание - залог здоровья



***Подготовила воспитатель ГБДОУ №141
Невского района Санкт-Петербурга:
Бекмурзаева Юлдуз Сайдулаевна***

Правильное питание – важный компонент здорового образа жизни, особенно для детей дошкольного возраста. Чтобы питание приносило пользу, оно должно быть сбалансированным и здоровым!

Поэтому наша задача сформировать у детей ясные представления о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания.



Белки



Жиры



Углеводы



В природе не существует какого-то одного продукта, который бы мог удовлетворить потребности организма человека в определенном количестве питательных веществ. Вот почему только комбинация продуктов может обеспечить организм всеми необходимыми веществами.

Для нормального развития и жизнедеятельности нашему организму нужны: **белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, микроэлементы и обыкновенная вода.**



**ЗДОРОВЫЙ И ВЕСЕЛЫЙ РЕБЕНОК – ЭТО
ВСЕГДА СЧАСТЬЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ !**