

Проект

Азбука здорового питания



Участники проекта:
воспитатель Клюкина М.В.,
воспитанники старшей группы №4

Екатеринбург, 2022

В современных условиях человек стал больше потреблять высококалорийных продуктов - белого хлеба, сахара, кондитерских изделий. В этих продуктах очень мало витаминов. Избыток сладостей, мучных изделий ведет к ожирению, к кариесу зубов. А недостаток витаминов снижает физическую и умственную работоспособность. Дети часто болеют и плохо учатся.

Цель работы:

рассмотреть влияние правильного питания на здоровье человека

Задачи:

- 1. Дать понятие «здоровое питание» человека;
- 2. Описать виды здорового питания;
- 3. Сделать памятку «Правила здорового питания»

Наш организм нуждается в белках, жирах, углеводах, витаминах и минералах. Все эти ингредиенты должны поступать в организм с пищей в нужных количествах.



Белки

Они являются одной из главных составных частей всех клеток и тканей организма



Углеводы

Они обеспечивают нас энергией, когда мы
испытываем голод



Жиры

Жиры помогают нашему телу
сохранять тепло



Витамины

Они помогают организму защищаться
от болезней



Вода

Без воды человек не может жить



Правила здорового питания

- 1. Разнообразьте и отрегулируйте свой суточный рацион питания.
- 2. Тщательно пережёвывайте пищу.
- 3. Не ешьте сухарики, чипсы, не пейте фанту и кока-колу.
- 4. Не ешьте поздно вечером и на ночь.
- 5. Ешьте меньше сладкого, острого, жареного, копчёного.
- 6. Ешьте больше фруктов, овощей, творога, рыбы, мяса.
- 7. Питайтесь с удовольствием и хорошим настроением.
- 8. Не забывать вымыть ягоды, фрукты и овощи перед тем, как их съесть.
- 9. Пища должна тщательно пережевываться.