

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение –
детский сад № 496

Разговор о правильном питании



Составитель :
Учитель-логопед
Хоменчук Наталия
Ивановна
2022 г.

«Мы едим ,чтобы жить ,
а не живём , чтобы есть. »

Цель проекта:

- разобраться в продуктах, которые наносят вред здоровью и в полезных продуктах.
- обосновать вред , наносимый едой быстрого приготовления здоровью человека.
- сформировать у детей с ОВЗ способность различать полезные продукты питания.
- изготовить родителями вместе с детьми книжки-малышки по теме.



Задачи:

1. формировать у родителей дошкольников представления:
 - о продуктах, наносящих вред **здоровью**,
 - о продуктах, приносящих пользу организму,
 - об организации **правильного питания**.
2. формировать стремление к здоровому и правильному питанию.



Режим питания дошкольников



~~8.20 – Чай с тортом
10.00 – Бутерброд 12.30 – Доширак
16.00 – Чипсы, к... 18.00 –
Сухарики 20.00 – Плотный
ужин.~~

8.20 – Плотный завтрак.
10.00 - витаминизированный
второй завтрак.
12.30 – Обед.
16.00 – Полдник.
19.00 – Лёгкий ужин

ФАСТ – ФУД «МУСОРНАЯ ЕДА».

В картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок.

Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека. Быстрая пища высококалорийна, содержит много жиров и мало витаминов. В быстрой еде нашли широкое применение трансжиры – ненатуральные изомеры жирных кислот. Их употребление грозит неминуемым ожирением, поскольку они увеличивают вес больше, чем любая другая пища с тем же количеством калорий. Не случайно ученые называют их «жиры-убийцы».



В состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт дошкольников.

Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.



В состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов.



Кириешки не всегда полезная и вкусная еда. Усилитель вкуса и специи вредны для детского питания

Сырок глазированный – вкусно!
Он нам дает на наслаждение чувства,
Но калия сорбатом так богат,
Что съев его, не очень будешь рад.



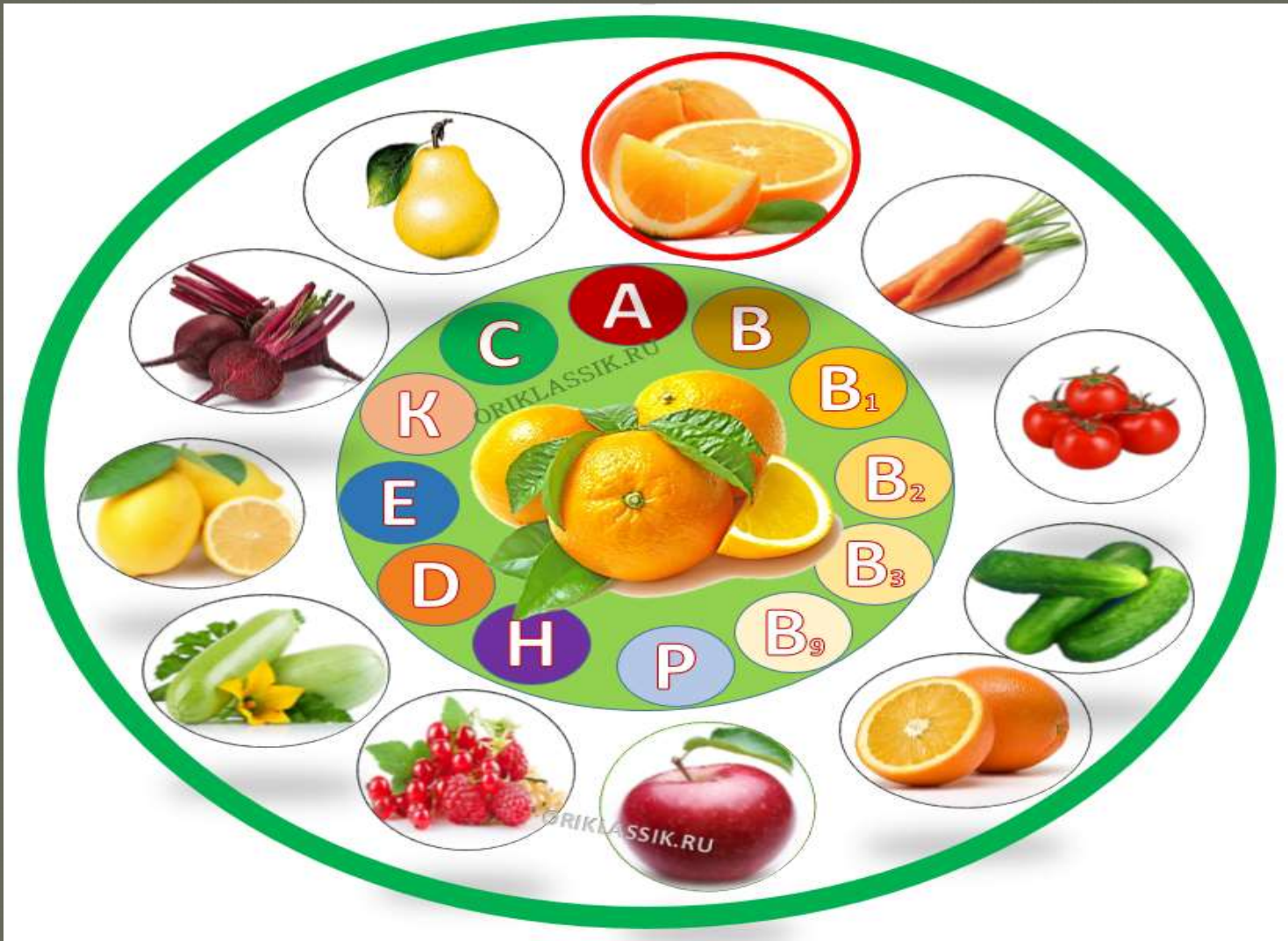
Овощи и фрукты – наши друзья

*Чтобы быть всегда здоровым
Надо кушать помидоры.
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу утром, суп в обед.
А на ужин- винегрет.
Убери из рациона - чипсы,
сухари и колу.
И здоровы будут глазки,
Головной твой мозг в порядке,
Также тело и душа
Будет вечно молода.*



Витамины

– это такие вещества, которые помогают нашему организму в усвоении пищи, повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту организма. Это наши главные помощники в рационе питания детей



Витамин А – витамин роста.

Витамин -А



ВИТАМИН В



Витамин С

Апельсины и другие фрукты
содержат много витамина С,
помогающего не болеть и быстрее
выздоровливать.



Витамин Е



Витамин Д



Книжки-малышки



Работа с родителями.



Приятного аппетита

