

Современная модель
здорового питания имеет
вид пирамиды. Продукты
в ней располагаются по
мере убывания их
потребности организмом

Жир, соль, сахар, сладости (свести к минимуму)



Секреты хорошего аппетита:

1. Украсьте блюдо.
2. Накладывайте еды столько, сколько ребенок съест.
3. Хвалите предлагаемое блюдо, а ребенка – за старание, воспитанность.
4. Не делайте за столом замечаний.
5. Не рассказывайте страшных историй.
6. Не упрекайте.

Приятного Вам
аппетита!

МБДОУ детский сад
№71 г. Пензы
«Северное сияние»



Что такое это
«правильное
питание»?





1

Пригласила Светлана Сергеевна мишку на кухню. Посмотреть, ка рыбу готовят. Мишка удивился... Ни варенья, ни конфет... Одни овощи, фрукты, рыба... «Неужели дети это все едят?.. Это же не вкусно», - подумал он.

2



Слышал мишка про садик на севере. Слышал, ка ребята уж очень рыбные котлеты шли нахваливали. И стало ему любопытно. Решил он тоже в этот садик наведаться.

3

Мишка очень любит сладкие ягоды. А мама, медведица, постоянно заставляет кушать его рыбу. Говорит, нужно правильно питаться. Вот мишка и задумался, чем же так полезна рыба? Что это за правильное питание?

Не поверил мишка, что дети полезные продукты с удовольствием кушают, решил лично убедиться и посмотреть, правда ли это. Зашел он в группу, а там... Столы накрыты, как на царский прием... И салфетки, и приборы разные, и тарелочки под каждое блюдо, блюдца, чашки... Всего и не счесть! Никогда мишка такого еще не видел...



4

Мишка начал у ребят все спрашивать, как их кормят в детском саду, вкусно ли им, нравится ли... И какого же было его удивление, когда он услышал, что питание замечательное, блюда вкусные, а, главное, полезные...



5

Пригласили ребят за стол. И какого же было удивление мишки, когда дети с большим аппетитом приступили к полднику... И рыбные котлеты нахваливали, и овощной салат, и даже чай с кислым лимоном. Вот диво то!



6

И стали дети мишке про пользу полезного питания рассказывать, про витамины в продуктах. «Откуда вы все это знаете», - удивился мишка? Оказалось, медсестра Светлана Николаевна беседу с детьми проводила и витаминки раздавала.

Поблагодарил ребят мишки и пошел домой. И какого же было удивление медведицы, когда мишка стал рыбу кушать и забыл про свои сладости!

