

**МАДОУ ЦРР –ДЕТСКИЙ САД №123 ГОРОД ТЮМЕНЬ**

**КОНСУЛЬТАТИВНО-  
МЕТОДИЧЕСКИЙ  
ПУНКТ**



## **Здоровое питание – залог хорошего настроения**

**Консультация инструктора по физической культуре**

**Зыряновой Лилии Николаевны**

**«Человеку нужно есть  
Чтобы встать и чтобы сесть.  
Чтобы прыгать кувыркаться,  
Песни петь, дружить, смеяться,  
Чтоб расти и развиваться И при этом не болеть,  
Нужно правильно питаться**

За последние 100-150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду. Отсутствие культуры **питания дома**, высокий темп современной жизни приводит к тому, что человек всё чаще употребляет еду быстрого приготовления. Нужно сказать, такое **питание** не является ни полезным, ни **правильным**.

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. Важно сформировать у детей с ОВЗ **правильное представление о здоровом питании**,

способствовать пониманию того, что **здоровое питание** должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, что -

**правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие нашего здоровья и долголетия.**

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.

Сбалансированный рацион, организованный режим — все это основа крепкого здоровья, ведь пищевые привычки закладываются с самого раннего детства.



**Какое питание можно назвать здоровым?**

Здоровое детское питание — это употребление продуктов, содержащих все необходимые для развития витамины и микроэлементы. В эту категорию никак не вписываются те блюда, которые сегодня ест большинство ребят. К сожалению, выбор делается в пользу фастфуда: он и вкусный, и быстро готовится, а значит, можно на скорую руку покормить голодного ребенка. **Подход в корне неверный и совершенно не вписывается в представления о полезном питании для детей.**

Перечислим основные принципы, которые лежат в его основе:

- В ежедневном меню должны быть продукты, которые удовлетворяют потребности растущего детского организма.
- Питание должно быть разнообразным и сбалансированным.
- Если у ребенка есть непереносимость определенных продуктов, задача родителя — включить в меню другие, аналогичные по содержанию полезных веществ.
- Блюда должны быть приготовлены щадящим способом — сваренные или запеченные на пару, в духовке.

### Важно!

Чтобы питание малыша было здоровым, оно должно быть рациональным, т.е. удовлетворять потребности организма в основных питательных веществах.

## Полезные продукты



## Вредные продукты

