



МБДОУ № 188 группа №2

В ГОСТЯХ У СЛАСТЕНЫ  
«ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ-ЗАЛОГ  
ЗДОРОВЬЯ.»

Воспитатели: Гейдарова А.Э.  
Старикова О.А.



A collection of fresh fruits including strawberries, lemons, peaches, kiwis, and apples, arranged on a light-colored surface. The fruits are vibrant and fresh, with some showing green leaves.

## Вопросы

1. Что такое здоровье?
2. Основная цель здорового питания.
3. Основные принципы здорового питания.
4. Необходимые продукты для нормальной жизнедеятельности.
5. Рацион полноценного питания детей дошкольного возраста.



Специалисты выделяют следующие основные составляющие здорового образа жизни:

занятия спортом;

- отказ от вредных привычек;

- полноценный отдых;

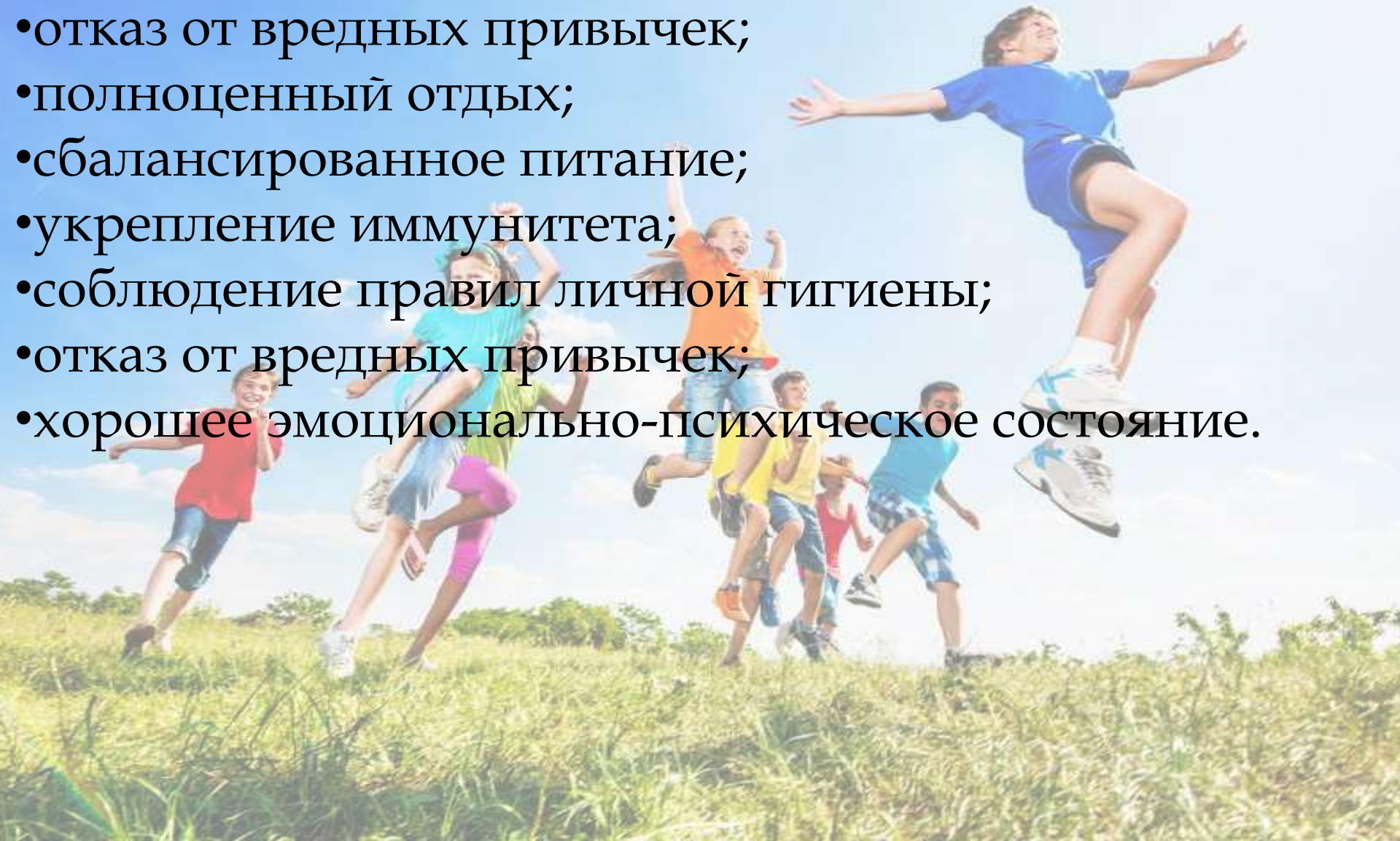
- сбалансированное питание;

- укрепление иммунитета;

- соблюдение правил личной гигиены;

- отказ от вредных привычек;

- хорошее эмоционально-психическое состояние.









# Полезные продукты

РЫБА

МЯСО ПТИЦЫ

МОЛОКО И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

ЯЙЦА

ОВОЩИ И ФРУКТЫ











**УГОЩАЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!!!**

