



# «Мы есть - то, что мы едим»



*Работу выполнила: воспитанница группы №4  
МАДОУ «Детский сад  
комбинированного вида Радуга»  
Плесовских Ксения  
Руководитель: Филатова Е.А.*

В прошлом году меня интересовала тема, как восполнить нехватку витаминов — вырастить витамины самим. Мы выращивали кресс-салат на окне. Я решила продолжить тему здорового питания. И я задалась вопросом - что для нас есть еда и какая еда полезна для нашего здоровья?

**И вот что мне удалось  
выяснить...**





# Основа нашей пищи – это белки, углеводы, жиры и витамины!



# **«Что есть - пища для нашего организма!»**

Белки - это  
строительный  
материал  
наших клеток



Углеводы-  
дают нам  
силу и  
энергию



Жиры – наши  
защитники и  
хранители  
энергии.





# Пищевая пирамида – или сколько чего нужно есть!



# Со здоровой дружи пицей – здоровей тебя не сыщешь!

## Какая должна быть здоровая пища?



## Как определить какая еда настоящая и экологически чистая?

Вместе с моей кошкой Мусей я проводила опыт по поиску мяса в колбасе. Для этого я предлагала Мусе на выбор три вида колбасных изделий – колбасу вареную, колбасу копченую и сосиску.

Выяснилось, что самая мясная колбаса – это колбаса вареная, а сосиску кошка и есть не стала.



# Какие продукты можно считать полезными!

**Полезные продукты. Продукты ограниченного потребления.**

**рыба**

**мясо птицы**

**молоко**

**яйца**

**овощи**

**фрукты**

**мёд**

**масло**



**конфеты**

**печенье**

**мороженое**

**торт**

**чипсы**

**колбаса**

**пепси-кола**

**шоколад**







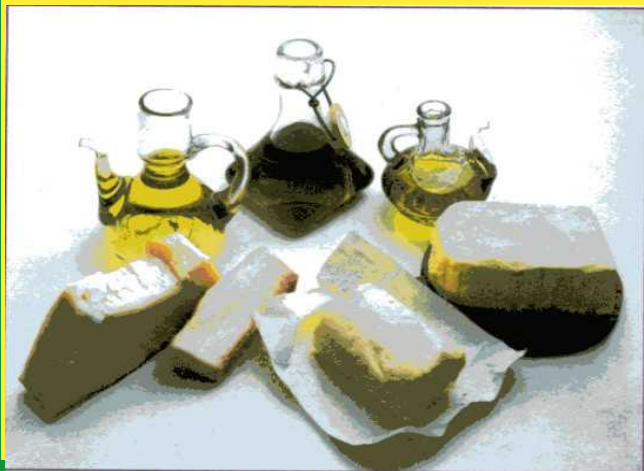
**Чтоб здоровым,  
сильным быть,  
Надо овощи любить  
Все без исключения.  
В этом нет сомнения!  
В каждом польза есть и  
вкус,  
И решить я не берусь:  
Кто из вас вкуснее,  
Кто из вас нужнее!  
Ешьте больше овощей –  
Будете вы здоровей!**



**Мясо, рыбу, чёрный  
хлеб выбираю на обед,  
Чтоб здоровой я  
росла и отличницей  
была.**



**Молоко, кефир,  
творог дарят кальций  
мне и йод,**



**Чтобы крепкой я  
росла и красавицей  
росла.**

**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.**



*Чипсы для лентяя – блюдо  
идеальное!*

*В них консервантов много  
– И всё ненатуральное!  
Ты чипсами не увлекайся,  
Свежеприготовленным  
питайся!*



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



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

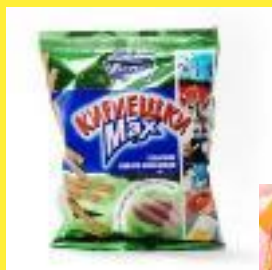
*От нее, от Кока-колы  
Лишь желудок будет  
полным,  
А полезности ни  
грамма,  
Создана лишь для  
рекламы.*

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.

В работе детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые “камни” из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки.



**Шоколадные конфеты  
Любят взрослые и дети  
Можно съесть штук три от силы,  
Чтоб не быть всегда пассивным.**



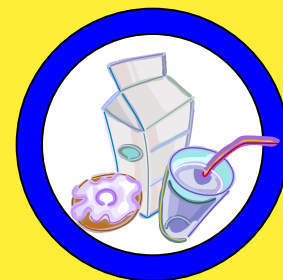
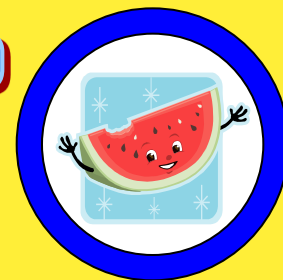
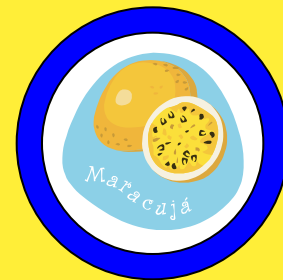
**Кириешки не всегда  
Полезная и вкусная еда,  
Усилитель вкуса в них и специи  
Не полезны для питания детского**





**ОТКАЖИСЬ  
ОТ ПЕРЕКУСОВ,  
ПО РЕЖИМУ ЕШЬ  
СО ВКУСОМ!**

7.00 – Плотный завтрак.  
10.00 – витаминизированный  
второй завтрак.  
13.00 – Обед.  
16.00 – Полдник.  
19.00 – Лёгкий ужин





Помню всюду и всегда:  
для моего здоровья  
полноценная еда —  
важнейшее условие!

