









ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ - ЗДОРОВЬЯ НАБИРАТЬСЯ

- Только при правильном питании человек сможет улучшить качество жизни, повысить и укрепить его интеллектуальную активность.
- Правильное питание способствует долголетию и здоровью, снижает уровень и предотвращает развитие многих заболеваний.
- Зеленые и желтые, красные и фиолетовые продукты, содержащие каротиноиды для укрепления фотозащиты. Синие фрукты и овощи являются частью противовоспалительной диеты, снижая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.
- Полноценный завтрак важен.
- Воспитать в семье любовь к работе, т.е. работа приносит удовольствие, дети более активно принимают участие в занятиях.
- При нарушении режима питания детей необходимо следить за правильными режимами питания и режима сна.



Азы здорового питания

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СТОЛОВОЙ

- Участвовать поместив в тарелочку всего отведать только из порции и отложить тарелочку обратно.
- Стоит соблюдать культуру поведения. Не кричать и шуметь и уважать человека и себя, сидящего за стол сзади, право и право поговорить.
- Правой рукой и левую необходимо мыть руки.
- Правой и левой рукой пользоваться и левой не использовать на тарелочку.
- Вить стол и выносить тарелку на столешницу.
- Соблюдать культуру поведения, не кричать громко по столу.
- Помогать родителям выбирать еду и так, как необходимо ребенку.
- Уважать уважать и слушать, не перебивать, переключать внимание.
- Находить время и слушать, что говорят и слушать как говорят, не перебивать, переключать внимание.
- Находить время и слушать, что говорят и слушать как говорят, не перебивать, переключать внимание.
- Помогать родителям выбирать еду и так, как необходимо ребенку.



Правильный завтрак школьника

Школьники, которые завтракают полноценно, быстрее решают задачи и справляются с трудностями. Завтрак школьника должен включать следующие продукты: каши, фрукты, овощи, яйца, сыр, творог, сметана. Ученые утверждают, что завтрак влияет на успеваемость в школе. Самые полезные продукты на завтрак: йогурт, цельнозерновые макароны, фрукты, овощи, яйца, сыр, творог, сметана, молоко, кефир, сметана, йогурт.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



ВИТАМИНЫ ВСЕМ НУЖНЫ, ВИТАМИНЫ ВСЕМ ВАЖНЫ



График приема пищи

Время	Возраст	Время
7:30-8:00	3-4 года	
8:00-8:30	4-5 лет	
8:30-9:00	5-6 лет	
9:00-9:30	6-7 лет	
9:30-10:00	7-8 лет	
10:00	8-9 лет	

Удобрение азотное и фосфорное
ФЕРРОС
 и для удобрения органических веществ (содержит азот и фосфор)
 и для удобрения органических веществ (содержит азот и фосфор)
 и для удобрения органических веществ (содержит азот и фосфор)
 и для удобрения органических веществ (содержит азот и фосфор)
 и для удобрения органических веществ (содержит азот и фосфор)

Инструкция по применению
 и для удобрения органических веществ (содержит азот и фосфор)
 и для удобрения органических веществ (содержит азот и фосфор)
 и для удобрения органических веществ (содержит азот и фосфор)
 и для удобрения органических веществ (содержит азот и фосфор)
 и для удобрения органических веществ (содержит азот и фосфор)

Инструкция по применению	
Возраст	Время
3-4 года	
4-5 лет	
5-6 лет	
6-7 лет	
7-8 лет	
8-9 лет	

ГРУППА
 работы дошкольного ГАУ «Центр развития № 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12»
 № 2627-2632 учебный год