

**“Человек рождается здоровым, а все его болезни приходят к нему через рот с пищей”**  
**Гиппократ**

**Неправильное питание** – прямая дорога к ожирению, к сердечным заболеваниям, к болезням желудочно-кишечного тракта.. Вредные продукты укорачивают жизнь человека, отравляют организм.

**Здоровое питание** — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.



Муниципальное автономное дошкольное  
образовательное учреждение общеразвивающего вида  
детский сад № 26 муниципального образования город Новороссийск,  
353960, г.Новороссийск, с. Цемдолина, ул. Полевая, 10, Тел.: 8 (8617) 67-19-26, madou26nvrs@mail.ru

# **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ**



**Подготовила Афанасьева О. М.**

## ПОЛЕЗНО

### КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Способствуют нормализации пищеварения, содержат кальций, необходимый для роста и укрепления костей.



### ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Содержат витамины и микроэлементы, необходимые для здоровья организма.



### РЫБА

Филе рыбы богато кальцием, а в печени содержатся омега кислоты. Улучшает работу мозга и нормализует функции щитовидки.



### УГЛЕВОДЫ (каши, хлеб, макароны)

Главный источник энергии, являются источниками витаминов группы В, регулирующих работу нервной системы.



### МЯСО (курица, индейка)

Является основным источником белка, содержит много углеводов.



### ЯЙЦА

В желтке содержатся насыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты, способствующие росту ребенка, развитию клеток мозга, укреплению волос и ногтей.



## ВРЕДНО

### СЛАДОСТИ

Содержат много сахара и его заменителей, химические добавки, красители и прочее. Отбивают аппетит к здоровой пище.



### ГЛАЗИРОВАННЫЕ СЫРКИ

Состоят из калорийного творога, консервантов. Могут спровоцировать риск сердечно-сосудистых заболеваний.



### ГАЗИРОВАННАЯ ВОДА

Содержат большое количество сахара, химические красители и ароматизаторы, которые просто «убивают» пищеварительную систему.

### ЧИПСЫ

Содержат вредные пищевые добавки, усилители вкуса и канцерогены, могут вызывать зависимость.



### ВАРЕННЫЕ И КОПЧЕНЫЕ КОЛБАСЫ

Содержат тяжелые жиры — сало, нутряной жир, свиная шкурка, а также ароматизаторы, заменители вкусов, красители.

### МОРПРОДУКТЫ

Являются сильными аллергенами, содержат много холестерина.

