

Правильное питание. Простые мысли о полезном

В последнее время активно набирает популярность мода на правильное питание и здоровый образ жизни. Но еще не все до конца понимают, что означает это словосочетание.

Наши контакты

*Детский № 32 с. Стрелецкое
Белгородского района Белгородской
области*

*Белгородская область, Белгородский
район, с. Стрелецкое, улица
Лучистая, 9*

*Email: mdou32strelezkoe@mail.ru
ПРИЕМНАЯ: +7(4722)73-21-86
Адрес сайта в сети Интернет:
<http://iskrinka.uobr.ru/>*

*МУДО "Станция юных натуралистов
Белгородского района Белгородской
области"*

*Белгородская область, Белгородский
район, с. Веселая Лопань,
ул. Гагарина, д. 76
тел./факс (4722)38-22-37
e-mail: belunnat@mail.ru*



**Муниципальное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 32 с. Стрелецкое
Белгородского района
Белгородской области»**

**МУДО "Станция юных натуралистов
Белгородского района Белгородской
области"**

**Мы за
правильное
питание!**



**Выполнила: Долженко Кира
Руководители: Комкова А.И.
Асовик Е.В.**

*с. Стрелецкое
2018*

Мой совет

Ребяткам мой совет
такой,
Чисти зубки, руки мой!!!
О врачах тогда забудешь,
и здоровеньким ты
будешь...
Вот вам добрые советы,
Кушайте овощи и фрукты,
Каши и полезные
продукты.
Сосиски, котлеты, биг-мак
и фаст-фуд —
Пользы в них нет, лишь
вред принесут.



Я ЗА:

1. Здоровый сон
2. Занятие спортом
3. Выход на природу
4. Культурный досуг
5. Здоровое питание

Правильное питание - здоровая семья



И последнее начав кушать
по-другому, разумно
выбирая то, что вы съедите
– это первый шаг к
правильному питанию и
здоровому образу жизни.
Помните, что абсолютно не
важен ваш возраст, рост, вес,
цвет волос и кожи – каждый
день мы едим, пьем и живем
свою жизнь. И только от нас
самих зависит, на сколько
долго и качественно мы
будем это делать и как при
всем при этом мы будем
выглядеть и чувствовать
себя. Начать никогда не
поздно! Главное – начать!
Согласитесь, это совсем не
сложные правила, которые
вы наверняка уже знаете и
слышали, и им вполне может
следовать любой взрослый
и даже ребенок!