

Здоровый образ жизни детей

В настоящее время ведение здорового образа жизни (ЗОЖ) стало не только полезным, но и модным увлечением. Все больше людей выбирают для себя активное занятие спортом и правильное питание, которые являются залогом здоровья, хорошего самочувствия, отличного настроения и красивой фигуры. К правильному образу жизни они стараются привлечь семью, детей. Диетологи и фитнес-инструкторы очень много рассказывают о том, что такое ЗОЖ для взрослых, но о детях упоминают намного реже. Но именно с ранних лет проще всего заложить привычку к правильному питанию и активному образу жизни, которые в будущем принесут большую пользу для здоровья.

Основные факторы здорового образа жизни детей

- **Много свежести и воздуха!**
- **Жизнь в движении!**
- **Меньше одежды для ребёнка**
- **Здоровое питание важный фактор здорового образа жизни детей**
- **Закаливание ребёнка**
- **Семья – это пространство любви**
- **Положительные эмоции, мысли и смех**

Компоненты здорового образа жизни



Герои мультипликационного сериала «Смешарики» интересно рассказывают о пользе здорового образа жизни. Посмотрите вместе с детьми и побеседуйте на тему здорового питания, режима дня.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - основа процветания!

Всем привет!

Чтобы быть здоровым и сильным, надо правильно питаться! Вот некоторые Смешарики об этом совсем не думают, забодая меня пчела!

Витамины

А – рыбий жир, яйца, сливочное масло, молочные продукты

С – сладкий перец, лимон, апельсин, картофель, капуста и др.

B1 – хлеб, крупа, фасоль, орехи, свинина

B2 – молоко и кисломолочные продукты, сыр, творог, яйцо, мясо, рыба, дрожжи

B12 – мясо, печень, молочные продукты, яйцо, птица, сыр

PP – крупа гречневая, курица, мясо, рыба, картофель

B6 – крупы, хлеб, мясо, картофель

Минералы

Кальций
Сыр, творог, молоко, йогурт, ряженка и др.

Железо
Мясо, яйца, птица, рыба

Магний
Зелень (петрушка, укроп), курага, фасоль, крупа «геркулес», хлеб

Опасности «быстрой еды»

1. Когда ешь на ходу, то запросто можно переест.
2. «Быстрая еда» содержит много калорий.
3. В «быстрой еде» много соли и жира.

Витамины всем-всем-всем!

Возьми лучше яблочко, оно укрепляет здоровье!

Елки-иголки, гадость-то какая!

Кушайте на здоровье!

Пинца должна быть разнообразной!

Осторожно!

От неправильного питания развиваются карис и ожирение!

А вот история о том, кто не хотел правильно питаться!

Таблица здоровья

Рост, сила и выносливость	Энергия	Здоровье	Ум и сообразительность	Крепкие зубы и кости	Хороший состав крови
Белки	Жиры, углеводы	Витамины	Иод	Кальций	Железо

Овощи и фрукты насыщают наш организм полезными веществами и витаминами, а ещё они легко усваиваются. В день необходимо съедать не менее **400 граммов овощей и фруктов**. Но не за один раз, а в четыре-пять приёмов!

Правильное питание – залог здоровья!

Правила здорового питания

1. Мягкая пища включается в обед, а на ужин – только молочные, овощные или рыбные блюда.
2. На второе ешь овощи, макароны и крупы.
3. Если в обед на первое – суп, то на гарнир подойдут макаронные изделия, а если крупяной суп, то гарнир ко второму блюду пусть будет овощной.
4. Не ешь орехи и то же блюдо несколько раз в день.

Сколько-сколько?

Конфетки балуешься?

Да, Бараш с утра привнес три ведёрка.

Конечно, целый день конфеты есть!

Ещё были чипсы и лимонады...

Что ты удивляешься? Там... Ой... Что-то мне нездорово...

Что случилось?

Наша обиделась конфетам!

Не-е-е-е-е-е! Лучший фрукт какой-нибудь!

Слышала, у тебе живот болел? Я привнес тебе сладкое, чтобы ты повеселела немного!

Завтрак дома

Завтрак в школе

Ужин

Полдник

Учём!

Смешарики

www.smeshariki.ru

Поиграйте с детьми в игру
«Найди и обведи полезные продукты»

