

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №3 комбинированного вида»

«ПРИНЦИПЫ здорового питания: здоровье в тарелке и чашке»



Презентация составлена заместителем заведующего по ВР Андреевой ИВ

Кефир
Фрукты
Сухофрукты

Красное
или белое мясо
Овощи (клетчатка)

Ланч
11:00 — 11:30

Обед
13:00 — 14:00

Примерный рацион на день
при условии подъема в 7:00,
ухода ко сну — в 23:00

Завтрак
7:30 — 9:00

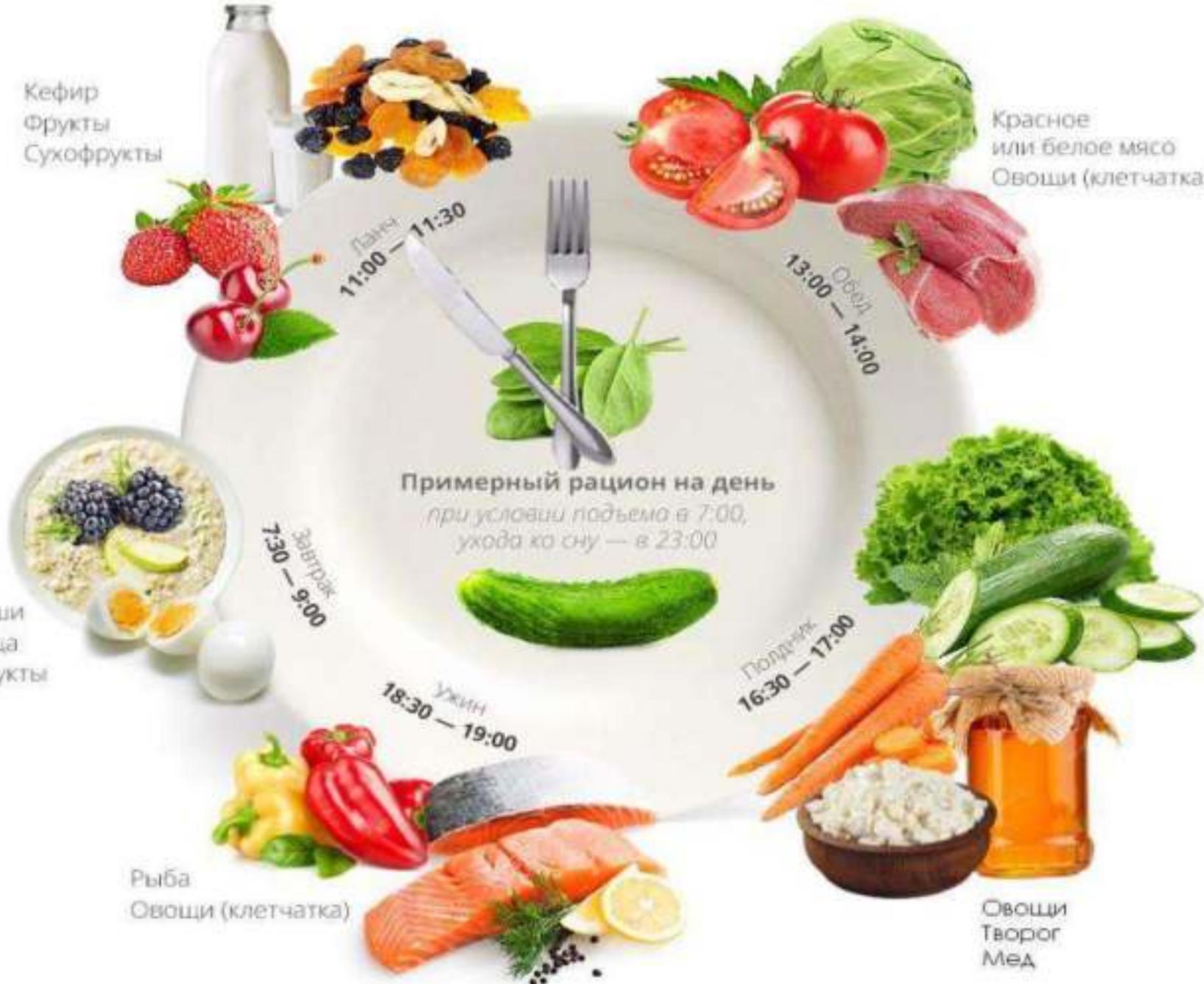
Полдник
16:30 — 17:00

Ужин
18:30 — 19:00

Каши
Яйца
Фрукты

Рыба
Овощи (клетчатка)

Овощи
Творог
Мед



ТОП 10 САМЫХ ВРЕДНЫХ ПРОДУКТОВ

БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ БЛИЗКИХ, ПОДЕЛИСЬ ИНФОРМАЦИЕЙ!



ЧИПСЫ И
КАРТОФЕЛЬ ФРИ



ШОКОЛАДНЫЕ
БАТОНЧИКИ, ЛЕДЕНЦЫ
И ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ
КОНФЕТЫ



БУРГЕРЫ И
ХОТ-ДОГИ



СЛАДКИЕ
ГАЗИРОВКИ И
СОКИ



КОЛБАСЫ И
КОНСЕРВЫ



ПОПКОРН



ЛАПША И ПЮРЕ
БЫСТРОГО
ПРИГОТОВЛЕНИЯ



АЛКОГОЛЬ



МАЙОНЕЗ
И КЕТЧУП



НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ
И ОБЕЗЖИРЕННЫЕ
ПРОДУКТЫ

ЦВЕТНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



БЕЛЫЙ
для укрепления
иммунитета



ЗЕЛЕНый
для очищения
организма
от токсинов



КРАСНЫЙ
для улучшения
здоровья
сердца и крови



ЖЕЛТЫЙ
для улучшения
эластичности и цвета
кожи



ОРАНЖЕВЫЙ
снижает риск
образования раковых
клеток



ФИОЛЕТОВЫЙ
препятствует
формированию
опухолей и подавляет
их рост

30 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТЕЛА



МОЗГ

лосось, тунец, сардины, грецкий орех



МЫШЦЫ

бананы (от боли в мышцах), красное мясо, яйца, тофу, рыба (для наращивания мышц)



ЛЁГКИЕ

брокколи, брюссельская и китайская капуста



КОЖА

черника, лосось, зелёный чай



ВОЛОСЫ

тёмно-зелёные овощи, фасоль, лосось



ГЛАЗА

кукуруза, морковь, яичные желтки



СЕРДЦЕ

помидоры, печёный картофель, сливовый сок



КИШЕЧНИК

чернослив, йогурт



КОСТИ

апельсины, молоко, сельдерей



Овощной светофор



Фруктовая радуга



«Какую музыку слушать во время еды?»



О том, что музыка способна творить с нашим организмом настоящие чудеса знают все. Она может заставить нас плакать или улыбаться, грустить или радоваться, отлично снимает стресс, и даже...улучшает пищеварение!

В зависимости от формата заведения подход к выбору музыкального оформления имеет ряд специфических особенностей:

Например, фоновая музыка для кафе, как правило, имеет быстрый темп. Такое музыкальное сопровождение задает определенный ритм для посетителей, которые не задерживаются надолго за столиками, освобождая место новым клиентам, тем самым способствуя увеличению прибыли заведения. И, наоборот, музыка для ресторанов — это более спокойные композиции, располагающие к расслаблению, долгим разговорам за вкусными блюдами и отдыху. Практика показывает, что большинство посетителей возвращаются в то или иное заведение не только из-за вкусовых пристрастий, музыкальное сопровождение также играет большую роль при выборе места для отдыха. Если музыка – тихая, то еда будет более приятной, чем при громко звучащей музыке. Громкая музыка также может снизить аппетит и притупить удовольствие от еды.

Разные стили музыкальных произведений по-разному могут влиять на человека, а именно:

Классическая музыка может оказывать положительный эффект на психику и эмоциональное состояние человека. Эта музыка способна успокаивать, расслаблять и вызывать положительные образы в воображении. Легкая музыка способна отвлечь от грустных или тяжелых мыслей, создать хорошее настроение.

Стиль хип-хоп, так же, как и рэп, предпочитают в большей степени подростки: он вызывает у них бунтарский дух, избавляя от плохого настроения и депрессий.

А такой музыкальный стиль, как рок-металл не оказывает положительное влияние на психическое состояние человека. Даже у взрослых людей, часто слушающих такую музыку, может проявляться нервозность, раздражительность.

Музыка для еды улучшает наше пищеварение на 27%. Это связано с тем, что, когда мы слышим приятные для нас звуки – наша нервная система успокаивается, и мы начинаем чувствовать себя умиротворенными.

Так какой же должна быть музыка для пищеварения?

В ней должны быть звуки природы (шум прибоя, пение птиц, ветер и т. д. Все это помогает гармонизировать психику человека. Все должно звучать достаточно тихо, но так, чтобы музыку было слышно. Если Вы кушаете семьей, то громкость должна быть немного выше, чем, когда вы кушаете в одиночку. Если кушаете семьей, выбирайте то, что нравится всем. Громкие звуки, наоборот, выводят психику из равновесия.

Музыка для слушания во время еды детям 3-4 лет

1. В. А. Моцарт. Соната до мажор
2. В. А. Моцарт. Концерт Ре минор
3. Л. Бетховен. Лунная соната.
4. И. Штраус. Ноктюрн
5. И. Штраус. На прекрасном голубом Дунае
6. А. Вивальди. Зима
7. Ф. Шопен. Прелюдия
8. Ф. Шопен. Концерт для фортепиано с оркестром
9. В. А. Моцарт. Сюита
10. Сен – Санс. Лебедь
11. Звуки природы. Пение птиц



Музыка для слушания во время еды детям 4-5 лет



1. И. Штраус. Вальс «Сказки венского леса»
2. И. Штраус. Полька
3. В. Моцарт. Соната до мажор
4. В. Моцарт. Маленькая ночная серенада
5. В. Моцарт. Рондо
6. В. Моцарт. Волшебная флейта
7. В. Моцарт. Музыка ангелов
8. В. Моцарт. Ромео и Джульетта
9. В. Моцарт. Турецкий марш
10. В. Моцарт. Соната №10, ч. 1
11. В. Моцарт. Адажио
12. В. Моцарт. Аллегро
13. В. Моцарт. Романс
14. В. Моцарт. Рондо
15. И. Штраус. Серенада
16. Звуки природы. Пение птиц

Музыка для слушания во время еды детям 5 -6 лет

1. Э. Григ. Утро в лесу
2. Г. Гендель. Музыка на воде. Адажио
3. Г. Гендель. Музыка на воде. Менуэт
4. И. Штраус. Сказки венского леса
 5. И. Штраус. Полька
 6. А. Вивальди. Весна
 7. Э. Григ. Танец
 8. Э. Григ. Вариации
9. И. Штраус. Серенада
 10. Моцарт. Соната до мажор
 11. В. Моцарт. Маленькая ночная серенада
 12. В. Моцарт. Рондо
13. В. Моцарт. Волшебная флейта
14. В. Моцарт. Музыка ангелов
15. В. Моцарт. Ромео и Джульетта
16. В. Моцарт. Турецкий марш
17. В. Моцарт. Соната №10, ч. 1
18. Звуки природы. Пение птиц



Музыка для слушания во время еды детям 6-7 лет

1. Э. Григ. Утро в лесу
2. Г. Гендель. Аллегро
3. Г. Гендель. Сюита Ре мажор
4. А. Вивальди. Весна
5. Э. Григ. Танец
6. П. И. Чайковский. Песня жаворонка
7. Г. Гендель. Менуэт
8. И. Бах Воздух
9. Л. В. Бетховен. Воздух
10. В. А. Моцарт. Малыш у реки
11. Л. В. Бетховен. Ода радости
12. А. Вивальди. Сюита
13. П. И. Чайковский. Танец из балета «Снегурочка»
14. П. И. Чайковский. Вальс из балета «Лебединое озеро»
15. П. И. Чайковский. Подснежник
16. Ф. Шопен. Ноктюрн
17. И. Штраус. На прекрасном голубом Дунае
18. А. Вивальди. Соната соль минор
19. А. Вивальди. Аллегро
20. Звуки природы



Как едят дети?













Как едят взрослые?















**"Какова пища - таков и ум,
каков ум - таковы и мысли,
каковы мысли - таково и поведение,
каково поведение - такова и судьба".**

Шри Сатъя Саи Баба