

МБДОУ «Детский сад №85»



Здоровое питание
детей

Помните!



Правильное питание –
основа здоровья!



Пищевая пирамида

САХАР, МАСЛО, ШОКОЛАД

МОЛОКО, МЯСО, РЫБА

ОВОЩИ, ФРУКТЫ

ЗЛАКИ



Здоровое питание для детей

✧ это

сбалансированное

меню



Простая еда лучше тяжелых
многокомпонентных блюд;



☞ приготовление на пару – сохраняют все
ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ.



НЕЛЬЗЯ кушать много
хлебобулочных изделий,
особенно из муки высшего
сорта!





Сахар
"съедает"
кальций,
разрушает
зубы



∞ Вредная еда



Ежедневные продукты для здорового питания



Крупы

Овощи

Фрукты

