***Уважаемые родители*** в России возникла такая проблема, как *«нашествие»* огромного количества продуктов с повышенным содержанием жиров и холестерина, в том числе продукт под названием фаст-фуд *(чипсы, бутерброды, сладкие безалкогольные напитки)*. Применение в пищевой промышленности большого количества различных вкусовых наполнителей ведёт к тому, что человек потребляет большее количество пищи, чем требуется ему для активной жизнедеятельности. Вкусовые добавки стимулируют аппетит, в итоге ребенок ест гораздо больше, чем ему нужно, не замечая, что давно уже удовлетворил своё естественное чувство голода. Сейчас стало очевидным, что сахар является одним из **основных причин**, вызывающих кариес, распад зубов. Исследования показали, что зубную эмаль разрушает в первую очередь молочная кислота, которая образуется при брожении сахаристых веществ. Причём особое значение придаётся времени, в течение которого кислота контактирует с зубами. Наиболее губительно для зубов её длительное воздействие. Сладкое печенье, сдобные баранки, другая твёрдая пища, которая надолго забивается между зубами, оказывают очень плохое воздействие на зубы. Такая пища, как свежие фрукты и овощи, жёсткое мясо, в некоторой степени очищает зубы.

Советую сделать так, чтобы **ребёнок** как можно дольше не подозревал о существовании конфет, пирожных и печенья. Надо давать ему их в определённое время и воспитывать у него умение избегать соблазна. Но для этого дома нельзя держать сладости. **Питание** может иметь прямое и продолжительное воздействие на психическое **здоровье** и поведение человека. Появляется всё больше доказательств взаимосвязи между плохим рационом и проблемами в поведении и психическом состоянии человека. К примеру, установлено, что у жителей тех стран, где рыба составляет меньшую часть рациона, чаще встречается депрессия. Считается, что в развитие депрессии большой вклад вносит нехватка фолиевой кислоты, жирных кислот Омега-3, селена и аминокислоты триптофан. По мнению учёных для мозга полезны следующие продукты: овощи, особенно листовые, семечки и орехи, фрукты, цельное зерно, проростки пшеницы, яйца, рыба.

Рекомендации **родителям**

Чтобы **правильно организовать питание** и не запустить свой организм, диетологи рекомендуют следующее:

-приучать **ребёнка к правильному питанию** нужно с раннего возраста;

-ребенок должен получать полноценный завтрак, в рационе которого необходимо наличие каш, клетчатка круп которых примет на себя в кишечнике всё лишнее и вредное. Закончить завтрак можно полезными блюдами быстрого приготовления: яйца, творог или йогурт, бутерброд с маслом, сыром;

-уточнить, как **ребёнок питается в саду**;

-для домашней готовки выбирать полезные продукты;

-не избегать поливитаминных препаратов, особенно во время учебного года;

-воздерживаться от жирной пищи;

-остерегаться очень острого и солёного;

-показывать пример детям собственным отношением к **правильному питанию**;

-не уставать говорить детям о вреде фаст-фуда.

-покупать сладости только в самых редких случаях.

-следует отказаться от использования конфет и пирожных в качестве награды, поощрения

-самые лучшие сладости, самые полезные продукты – это фрукты, овощи, самостоятельно приготовленные соки.

В приготовлении блюд нужно отдавать предпочтение следующим способам готовки: запекание, тушение, варка.

Много зависит, как питается ребенок в семье. Все реже увидишь маму, купившую кефир, ряженку для своего ребенка – зачем, когда есть йогурт, фругурт и т. д. и зачем варить компот из сухофруктов – когда есть соки, фанты и кока – колы.

Не забывайте, что каждый день рацион питания ребенка должен состоять из молочных продуктов. Это могут быть кисломолочные - кефир, йогурт, ряженка, творог не более 5% жирности, молоко. Добавляйте молочные продукты в десерты, запеканки, каши, на бутерброды.

**Чем молоко полезно детям?** МОЛОКО:

-Укрепляет зубы и кости;

-Утоляет жажду;

-Снижает вес;

-Укрепляет волосы и ногти;

-Укрепляет иммунитет;

-Успокаивает;

-Защищает сердце.

Давайте остановимся чуть подробнее на полезных свойствах молока. Именно этот напиток способен удовлетворить потребности растущего организма в кальции, белке и других веществах, которые наиболее важны для гармоничного развития ребенка.

**Что самое ценное в молоке?**

БЕЛКИ- необходимые для полноценного роста.

ЖИРЫ, которые прекрасно усваиваются и перевариваются даже в неокрепшем детском организме.

УГЛЕВОДЫ, которые при переваривании образуют галактозу и глюкозу, снабжающие детей необходимым количеством энергии.

МИНЕРАЛЫ (натрий, кальций, фосфор, калий, магний).

ВИТАМИНЫ - А, B, B2,C, D, E.

Если построить рацион ребенка так, чтобы обеспечить организм всеми ему необходимыми пищевыми веществами, но исключить из этого рациона молоко, то результат будет неудовлетворительный, ребенок начнет отставать в весе и росте. Пища, в которую ежедневно входит молоко, обеспечивает нормальный рост ребенка, помогает ему легче справляться с нагрузкой и играет существенную роль в предупреждении инфекционных заболеваний.

С детства пью я молоко,

В нем и сила, и тепло!

Ведь оно волшебное,

Доброе, полезное!

С ним расту я по часам

И совет хороший дам –

Вместо пепси, лимонада

Молоко пить чаще надо!

Молоко всем помогает:

Зубы, десны укрепляет!

Чувствуешь себя легко,

Если пьешь ты молоко!

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Должна знать моя семья,

Кушать надо нам всегда:

Овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

Да, хлопотно готовить отдельно здоровое питание дошкольников, но ведь можно и для себя, взрослого готовить правильную здоровую еду без острого, жирного, сладкого, а отдать предпочтение - овощам, фруктам и молочным продуктам. Это будет отличным примером для ребенка и залогом семейного здоровья!

**ПАМЯТКА**

**СЕМЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

1. Пища должна быть привлекательна и ароматна.

2. Голод утоляют не сладкой пищей, а продуктами, содержащими белок (творог, молоко и т. д.)

3. Любой прием пищи начинать с овощей или фруктового сока.

4. Выпивать перед ночным сном полстакана кефира.

5. Утром, если до завтрака в детском саду более 1,5 часов можно съесть яблоко, салат или полчашки сока.

6. Не применять пищевое насилие, ребенок должен есть, если голоден!

7. Не выражать вслух негативное отношение к продуктам питания.

**ПОМНИТЕ:**

**«ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК – ЭТО СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ!»**

***Сейчас, в условиях самоизоляции у ВАС Уважаемые родители, появилась прекрасная возможность познакомить детей с правилами здорового питания детей***

***Предложите детям поиграть в дидактические игры***

**Витаминный бильярд**

**Цель:** учить заботиться о своем здоровье. Познакомить с витаминной

ценностью продуктов, с действием витаминов на организм.

Описание игры: игровое поле – «бильярд» с дидактическими картинками

овощей, фруктов, как заменитель витаминов положены шарики с

буквами.

Лопаточки для передвижения шариков.

**Ведущий прием:** рассказ о продукте, на который попал шарик-витамин.

**Поварята**

**Цель:** дать знания о компонентах входящих в состав блюд для завтрака,

обеда, ужина. Учить делать выводы о витаминной ценности

составленного блюда.

**Описание игры**: наборное полотно с комплектами предметных картинок

различных продуктов питания и посуды. Карточки с вариантами меню.

**Ведущий прием:** игровая ситуация «Готовим завтрак, обед, ужин». Вариант

«Приготовим обед для больного человека».

j0411904

**Где растет каша**

**Цель:** дать знания о происхождении продуктов питания (крупа, мука). О

пользе их для организма, о блюдах, в состав которых они входят.

**Описание игры:** пробирки и прозрачные полиэтиленовые кармашки с

разными видами круп, иллюстрации растений соответствующие видам

круп.

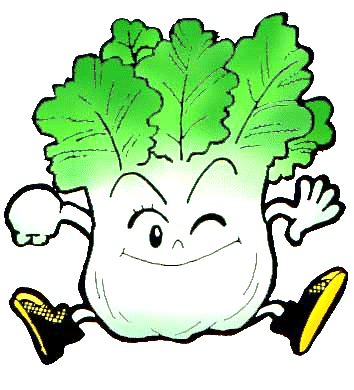
**Ведущий прием:** определить, какое растение подарило нам гречку (рис,

пшено…). Расскажи, что из нее можно приготовить.

Варианты: 1. Разбери смешанные крупы по сортам.

2. Определи крупу на ощупь.

3. Составь мозаику из круп.

**Во фруктовом царстве, овощном государстве**

**Цель:**  дать знания о зависимости здоровья человека от питания. Научить

осознанно подходить к своему здоровью, питанию, уметь

противостоять рекламе. Познакомить с историей происхождения

появления на Руси овощей и фруктов.

**Описание игры:** набор картинок овощей, фруктов, мясных, молочных и **Цель:** дать знания о разновидностях витаминов. Закрепить знания о

Витаминах, которые содержатся в пище.

**Описание игры:** плоскостной домик с открывающимися окошечками, в

которых написаны буквенные обозначения витаминов.

**Ведущий прием:** по названию витаминов вспомнить продукты, в которых он

содержится.

**Вариант 1.** Открой окошечко и скажи, семья какого витамина в ней живет.

**Вариант 2.** Как ты думаешь, наши продукты живут в семье витамина А,В,

С, D, фосфора. Кальция?



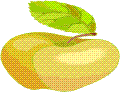
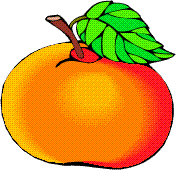
**Назови одним словом**

**Цель:** учить классифицировать овощи и фрукты.

**Описание игры:** карточки с изображением овощей и фруктов.

**Ведущий прием:** игровая ситуация «Что растет в саду, в огороде»

**Вариант.** Расскажи, какой овощ, фрукт ты любишь больше всего? Почему?

**Что изменилось**

**Цель:** учить по цвету определять степень зрелости овощей и фруктов. Учить

предупреждать негативные ситуации с употреблением в пищу

недозрелых плодов.

**Описание игры:** парные картинки овощей и фруктов, отличающихся

степенью зрелости, которая выражается в разнице величины и цвета.

**Ведущий прием:** составление сравнительного описательного рассказа по

картинкам, разрешение предложенной взрослым проблемной ситуации

связанной с употреблением в пищу недозрелых плодов.

**Творческие задания**

**с контурными картинками овощей и фруктов**

**Цель:** закрепить знания о витаминной ценности овощей и фруктов, месте их

произрастания, использования в приготовлении разных блюд.

**Описание заданий:**

1. Раскрась красным цветом овощи и фрукты, содержащие витамин А (зеленым витамин В, желтым витамин С, синим витамин D).
2. Раскрась овощи и фрукты, из которых можно приготовить салат

(варенье, компот, суп).

1. Вырежи овощи и фрукты, содержащие вещества фитонциды?
2. Обведи по контуру овощи и фрукты, которые растут в наших садах и огородах.

Цель: дать знания о разновидностях витаминов. Закрепить знания о

витаминах содержащихся в пище.

Описание игры: плоскостной домик с открывающимися окошечками, за

которыми написаны буквенные обозначения витаминов.

Ведущий прием: по названию витаминов вспомнить продукты, в которых он

содержится.

Вариант 1. Открой окошечко и скажи, семья какого витамина в ней живет.

Вариант 2. Как ты думаешь, наши продукты живут в семье витамина А,В,

С, D, фосфора. Кальция?

Назови одним словом

Цель: учить классифицировать овощи и фрукты.

Описание игры: карточки с изображением овощей и фруктов.

Ведущий прием: игровая ситуация «Что растет в саду, в огороде»

# Вариант. Расскажи, какой овощ, фрукт ты любишь больше всего?

***Почитайте детям стихи о здоровом питании***

Публикую стихи о правильном питании , ведь очень важно питаться здоровыми продуктами , соблюдать основы правильного питания и не вредить своему организму. А то получается, что когда здоровье имеем, мы не бережем его, а потерявши здоровье, плачем.

Уж, коль сегодня не доел,  
Считай, что ты – наелся!  
Случись, насытиться успел,  
То, переел, известно!

Вдруг переел, аж еле дышишь,  
Пусть трапеза и сладенька,  
Тот голос из веков услышишь –

«Вы отравились, батенька!»

Автор Владимир Шебзухов

ЭВРИКА

Спешил к знакомым-незнакомым лицам,  
Открытием своим делиться.  
Призвав всех обратить внимание,  
На краткий путь для похудания —

Запомните лишь сказ один:

Желудок — вам не господин!  
Был в прошлом ласточкой пингвин…

Ту ласточку уж не спасти,  
Коль кушалa… после шести!

Автор Владимир Шебзухов

А еще стихи о правильном питании, автор не известен мне, поэтому не могу назвать, может быть, потом сам отзовется, и я укажу обязательно автора.

Всякий раз, когда едим,  
О здоровье думаем:  
«Мне не нужен жирный крем,  
Лучше я морковку съем».

Чтобы хворь вас не застала,  
В зимний утренний денек,  
В пищу, вы употребляйте  
Лук зеленый и чеснок.

В жизни нам необходимо  
Очень много витаминов.  
Всех сейчас не перечесть,  
Нужно нам их больше есть.

Вы не пейте газировку,  
Ведь она вам вред несёт,  
А попейте лучше квас —  
Он вкусней во много раз!

Ешьте овощи и фрукты —  
Они полезные продукты!  
Конфеты, пряники, печенье  
Портят зубкам настроение.

Кушай овощи, дружок,  
Будешь ты здоровым!  
Ешь морковку и чеснок,  
К жизни будь готовым!

Мясо, овощи и фрукты —  
Натуральные продукты,  
А вот чипсы, знай всегда,  
Это вредная еда.

Каждый день с утра пораньше  
Ешь банан и апельсин,  
Чтоб на личике пригожем  
Больше не было морщин.

Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты —  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!

«С» — важнейший витамин,  
Всем вокруг необходим,  
Лучше средства в мире нет  
Укреплять иммунитет.  
Каждый день съедай лимон —  
Будешь крепок и силен,  
Перестанешь ты болеть  
И от счастья будешь петь!  
Витамины группы «В»  
Пользу принесут тебе.  
Надо их употреблять,  
Чтобы нервы укреплять,  
Улучшать обмен веществ,  
Уменьшать излишний вес.

***О здоровье***

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

\*\*\*

Стих о здоровье для детей

Тот, кто с солнышком встаёт,

Делает зарядку,

Чистит зубы по утрам

И играет в прятки, —

Тот спортивный человек,

И вполне весёлый.

Постарайся быть таким

В школе или дома.

А. Болюбаш

\*\*\*

Мы здоровы

На лугу жуют коровы,

Ох, круглы у них бока.

Мы с братишкою здоровы

От парного молока.

Вот придёт под вечер Зорька,

Позовёт нас громко: "Му-у-у!"

… А поправились насколько

Мы не скажем никому-у-у!

Н. Ярославцев

\*\*\*

Чтобы мне здоровым быть,

Надо овощи любить.

Свёкла, репка, лук, морковь —

Моя первая любовь.

\*\*\*

Если долго в даль глядеть,

На зеленый цвет смотреть,

Будешь ты здоров всегда,

Будут сильными глаза.

\*\*\*

Солнце, воздух и вода –

Наши лучшие друзья.

С ними будем мы дружить,

Чтоб здоровыми нам быть.

\*\*\*

Глупый снежный человек

Глупый снежный человек

Зуб не чистил целый век,

Грыз кокос, бананы ел,

Чистить зубы не хотел!

И однажды, в самом деле

Эти зубы — заболели!

Вот, с тех пор, он ходит‐рыщет,

И врача с щипцами — ищет!

\*\*\*

Я качаюсь на качели,

На скакалочке скачу,

Ведь здоровый образ жизни

Очень я вести хочу.

\*\*\*

Не пейте сырой воды!

Из речки водички попил крокодил

И вместе с водичкой бревно проглотил,

Не видит от боли ни ночи, ни дня

И просит и молит: «Спасите меня!»

\*\*\*

Если будешь унывать,

Плакать, ныть, скучать, страдать,

Можешь даже очень быстро

Ты здоровье потерять.

\*\*\*

Мойдодыр

Самый чистый, самый умный,

Самый добрый Мойдодыр.

Он твердит и днем, и ночью:

«Три до дыр» да «Мой до дыр!»

Моет он мышат, лягушек,

Моет маленьких детей —

Даже самых непослушных

Умывает каждый день.

Е. Силенок

\*\*\*

Соблюдайте режим дня!

У курицы нынче болит голова:

Вчера позвала её в гости сова,

Они прогуляли всю ночь напролёт,

А днём наша курица носом клюёт.

\*\*\*

Мишка

Послушай, мишка,

Не кушай лишка!

Живот разболится-

У кого будешь лечиться?

Е. Чарушин, Е. Шумская

\*\*\*

Мышка плохо лапки мыла

Мышка плохо лапки мыла:

Лишь водичкою смочила,

Мылить мылом не старалась,

И на лапках грязь осталась.

Полотенце в черных пятнах!

Как же это неприятно!

Попадут микробы в рот.

Может заболеть живот.

Так что, (имя ребенка) старайся,

Чаще с мылом умывайся!

Надо теплою водой

Руки мыть перед едой!

\*\*\*

Стих о здоровье для детей

Тот, кто с солнышком встаёт,

Делает зарядку,

Чистит зубы по утрам

И играет в прятки, —

Тот спортивный человек,

И вполне весёлый.

Постарайся быть таким

В школе или дома.

А. Болюбаш

\*\*\*

*Стихи и загадки о здоровом питании. Загадки про еду с ответами*

**Вкусные загадки для детей**

Хлеба мягкого кусок,

Сверху колбаса, чеснок.

Сам он просится к нам в рот,

Аппетитный… (бутерброд)

Теплый, мягкий и блестящий,

С корочкой такой хрустящей!

Спросим мы у детушек:

«Что же это?» (Хлебушек)

Пчелки летом потрудились,

Чтоб зимой мы угостились.

Открывай пошире рот,

Ешь душистый, сладкий… (мед)

Из крупы ее сварили,

Посолили, подсластили.

Эй, ну где же ложка наша?!

Так вкусна на завтрак… (каша)

Лук, капуста и картошка,

Разных овощей немножко.

Ты в кастрюле их ищи.

Это суп с названьем… (щи)

Подготовим место,

Раскатаем тесто.

Вот повидло, вот творог.

Мы хотим испечь… (пирог)

Сахаристая рубашка,

Сверху — яркая бумажка.

Сладкоежки любят это.

Что за лакомство? (Конфета)

Сделан он из молока,

Но тверды его бока.

В нем так много разных дыр.

Догадались? Это… (сыр)

Не окрошка и не супчик.

Свекла в нем, морковь, огурчик.

Подают нам на обед

С постным маслом… (винегрет)

Что за белые крупинки?

Не зерно и не снежинки.

Скисло молоко — и в срок

Получили мы… (творог)

Догадайтесь, кто такая?

Белоснежная, густая.

Сливки взбили утром рано,

Чтоб была у нас… (сметана)

Сварит бабушка из ягод

Что-то вкусненькое на год.

Ах, какое объеденье —

Ароматное… (варенье)

Что за белая водица

С фермы к нам в бидонах мчится?

Мы ответ нашли легко —

Это просто… (молоко)

Завернули эту плитку

В серебристую простынку.

Скушать плитку каждый рад.

Что же это? (Шоколад)

Спрыгнул он со сковородки,

Подрумяненный в середке.

***Почитайте детям***

***сказки о правильном питании***

**«Ай, да кашка!»**

Жили — были два неуклюжих человечка – Толстячок и Хилячок. Один с утра до вечера что-то ел, перекусывал, жевал, заедал. Другой вздыхал, стонал, капризничал и от любой еды отворачивался.

Однажды сидели они на скамеечке, смотрели по сторонам, скучали. Вдруг видят, идет озорной мальчишка – Здоровячок. Песенки напевает, бодрым шагом шагает, мяч покидывает, сам подпрыгивает. Завидно стало Толстячку и Хилячку, что так весело живется Здоровячку. Стали расспрашивать, в чем секрет его силушки, ловкости да хорошего настроения.

Рассказал Здоровячок о необыкновенно вкусной и полезной гречневой каше и чудодейственной силе физкультуры. Стали Толстячок и Хилячок каждое утро делать зарядку, купаться в речке, бегать, прыгать, кувыркаться. Стали есть гречневую кашу да нахваливать: «Ай, да каша, сила наша!».

Так два неуклюжих человечка превратились в веселых, озорных мальчишек.

**«Заяц — сладкоежка»**

В одном лесу жил необыкновенный заяц. Необыкновенный, потому что все зайцы любили грызть капустные кочерыжки, а этот заяц питался исключительно сладостями. Прибежит в деревню, встанет посреди улицы на задние ноги, начнет кувыркаться, кружиться, забавно подпрыгивать. Артист, да и только!

Ребятне и взрослым очень нравился этот заяц. Угощали его конфетами, печеньем, даже варенье наливали в капустный листочек. А он все съест и в лес ускачет.

Так и питался зайка. Стал толстый, неуклюжий, ленивый. Потом и другая беда стала донимать. Заболели у зайца зубы, да так сильно, что не спал он три дня и три ночи, стонал, слезы лил. Пожалели его другие зайцы, принесли ему много моркови, репы да капусты: «Ешь, зайка, овощи. Они очень вкусные и полезные, потому что в них много витаминов. И помни, не заячье это дело — конфеты грызть».

Послушался друзей заяц. Стал водичку пить ключевую, есть овес и морковочку, свеклу и капусточку. Больше о больных зубах и не вспоминал!

**«Как помирились Морковочка и Кабачок»**

Жила — была на одном огороде девица-краса зеленая коса Морковочка. Рядом с ней на парниковой куче рос и толстел Кабачок-боровичок. Оба овоща очень любили, когда хозяйка поливала их из лейки, радовались летнему солнышку, росли и набирались сил. Одно плохо – часто ссорились. Все спорили – кто из них вкусней, нужней да полезней для здоровья.

Морковочка хвасталась: «Я лучше тебя! Я оранжевая, хрустящая, сочная. А сколько во мне витаминов-каротинов! У всех, кто со мной дружит зубки крепкие, здоровые, а зрение распрекрасное. Вот какая я!».

Кабачок ей не уступал. Он громко и важно доказывал своей соседке, что есть блюда из кабачков всем очень полезно и необходимо, ведь кабачок овощ диетический.

Так и спорили они все лето. Пришла осень, стала хозяйка собирать урожай, делать вкусные заготовки на зиму из моркови, кабачков и других овощей. Все ели, радовались, хвалили вкусные овощи и умелые руки хозяйки.

С тех пор Кабачок и Морковочка стали дружить и больше никогда не ссорились, потому что оба они вкусные и полезные!

**«Сказочка о доброй капусте»**

В давние давние времена белокочанная капуста была совсем не похожа на нынешнюю. Листочков у нее тогда было мало, росла она как цветок полевой и ничем от других растений не отличалась. Однако среди людей и зверей давно шел слух, что кто ест капусту, тот редко болеет, никогда не толстеет, день ото дня веселеет и что витаминов в ней превеликое множество. Говорили также, что блюда, приготовленные из капусты такие вкусные, что ни в сказке сказать, ни пером описать, только ложку облизать да добавки попросить!

Заторопились все к капусте.

Просят зайцы: «Дай, пожалуйста, листочков капустных!».

Прибежали козочки: «Угости нас, капусточка!». А следом за ними кролики, коровушки, барашки и всякая другая травоядная живность. Пожаловали к капусте за хрустящими кочерыжками деревенские ребятишки. Всем хотела помочь добрая капуста, всех хотела угостить, порадовать. И стали у нее быстро расти капустные листья, да так много, что стала капуста большая, круглая, хрустящая и сочная.

Все полюбили белокочанную капусту и стали уважительно называть ее Капуста Витаминовна. С тех пор капуста во всех огородах на самом почетном месте растет. Кормит, лечит, угощает даприговаривает: «Приятного вам аппетита!»

**«Сказка о храбрецах с огородной грядки»**

В некотором царстве, в некотором государстве был красивый Слад-город. В нем жили король, королева, их маленькая дочка Принцесса и другие жители. Жили все очень весело, ходили друг к другу в гости, угощались конфетами, мармеладом, шоколадом, пастилой и вареньем. В городе пахло сладостями, даже ветер здесь дул ванильный, а дождь шел лимонадный.

Вход в Слад-город охраняли верные стражники: Лучок и Чесночок. Крепкие смелые и сильные защитники не впускали в город болезни, хвори и простуды. Это были настоящие храбрецы с огородной грядки.

Однажды маленькая Принцесса проходила мимо главных ворот города. Ей очень не понравился запах чеснока, а от лука у нее защипало в глазах. Принцесса сердилась, топала ногами, махала руками и требовала, чтобы стражников прогнали. Король так и сделал. Остался Слад-город без верной охраны.

Пришла слякотная осень. На город пошли войска микробов, вирусов и командовала ими злая Инфекция. Они захватили все дома, улицы, и кварталы.

Стали жители болеть, чахнуть, кашлять, чихать и даже температурить. Заболела и маленькая принцесса. Тогда послал король своих гонцов в далекую деревню на огород, где жили храбрецы — Лучок и Чесночок. Он просил их вернуться и спасти жителей города от беды.

Вооружились храбрецы, и смело встали на защиту Слада-города. Они боролись против каждого вируса, отражали атаки микробов, сражались за каждого жителя, и через несколько дней болезни и простуды отступили.

Король поблагодарил своих спасителей и издал указ, чтобы все жители города всегда выращивали на своих огородах лук и чеснок.

С тех пор в Слад-город Инфекция не приходила. Она больше всего на свете боялась храбрецов с огородной грядки.

***Для закрепления знаний о здоровом питании можно с детьми провести викторину***

Задание 1. Какой овощ очень полезен для зрения?

• Морковь

• Капуста

• Помидор

Задание 2. В каком овоще больше всего витамина С?

• В капусте

• В свёкле

• В сладком красном перце

Задание 3. Основной источник витаминов – это…

• Овощи и фрукты

• Сладости

• Мясные продукты

Задание 4. Назовите фрукт, получивший название *«королевский плод»*.

• Яблоко

• Груша

• Ананас

Задание 5. В каком фрукте содержится треть суточной нормы витамина С?

• В яблоке

• В лимоне

• В груше

Задание 6. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения.

• Кефир

• Морс

• Молоко

Задание 7. Какая каша улучшает состояние зубов и дёсен?

• Рисовая

• Кукурузная

• Перловая

Задание 8. Какому фрукту в городе Одессе установлен памятник?

• Апельсин

• Мандарин

• Лимон

Задание 9. Какой сок называют *«королём витаминов»*?

• Персиковый

• Гранатовый

• Апельсиновый

Задание 10. Этот напиток считается вредным для детского организма.

• Газированная сладкая вода

• Компот

• Чай

***Спасибо за внимание- будьте здоровы вы и ваши дети!***