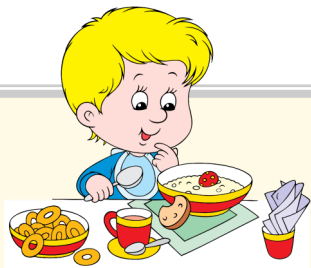


## Правила хорошего тона за столом

С дошкольного возраста дети должны усвоить определенные привычки: нельзя класть локти на стол во время еды, есть надо с закрытым ртом, тщательно пережевывая пищу. Овладение культурой еды – нелегкое для дошкольников дело, но осуществлять формирование этих навыков необходимо, добиваясь, чтобы дети ели с удовольствием, с аппетитом и охотно. С самого младшего возраста детей надо приучать правильно сидеть за столом, аккуратно есть, тщательно, бесшумно пережевывать пищу, уметь пользоваться столовыми приборами, салфетками. Детям нужно не только уметь правильно накрывать стол и ставить посуду, но и твердо усвоить, что, перед тем как приступить к еде, необходимо тщательно помыть руки с мылом, привести себя в порядок, причесться.



## 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 пол стакана 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!»**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
№ 25 «РЯБИНКА»



## Консультация для родителей «В КАКИХ ПРОДУКТАХ ЖИВУТ ВИТАМИНЫ»



вторая младшая группа «Ромашка»

Воспитатели:

Грошева Татьяна Александровна,

Зубова Евгения Анатольевна

город Бердск 2020 год

## Витамин

**Витамин «А»**

**Витамин «В1»**

**Витамин «В2»**

**Витамин «РР»**

**Витамин «В6»**

**Витамин «В12»**

**Витамин «С»**

**Витамин «Д»**

**Витамин «Е»**

**Витамин «К»**

**Пантеиновая кислота**

**Фолиевая кислота**

**Биотин**

## Где живет

В рыбе, печени, абрикосах

В рисе, овощах, птице

В молоке, яйцах, брокколи

В хлебе, рыбе, овощах, мясе

В яичном желтке, фасоли

В мясе, сыре, морепродуктах

В шиповнике, облепихе

В печени, рыбе, икре, яйцах

В орехах, растительном масле

В шпинате, кабачках, капусте

В фасоли, цветной капусте, мясе

В шпинате, зеленом горошке

В помидорах, соевых бобах

## Чему полезен

Коже, зрению

Нервной системе, памяти, пищеварению

Волосам, ногтям, Нервной системе,

Кровообращению и сосудам

Нервной системе, печени

Росту, нервной системе

Иммунной системе, заживление ран

Костям, зубам

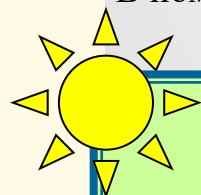
Половым и эндокринным железам

Свертываемость крови

Двигательной функции кишечника

Росту

Коже, волосам, ногтям



**Дорогие родители  
не забывайте гулять,  
дышать свежим воздухом  
и заряжаемся витамином  
«Д» от нашего солнышка.**

