

### 10.10.18. Путешествие в страну полезных блюд

«Мы живём не для того, чтобы есть,  
А едим, для того чтобы жить».  
Сократ

Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям. Здоровье – это то, что мы едим. Пища помогает ребёнку расти, даёт ему необходимую энергию. Поэтому еда должна быть не только вкусной, но и полезной. А полезная еда — это, прежде всего свежие овощи, фрукты и ягоды.

В МБДОУ «Детский сад №14» г.Чебоксары 15 октября 2018 года воспитанники средней группы №6 «Капельки» вместе с воспитателем Мочаловой Ириной Николаевной отправились в путешествие в страну полезных блюд. Ребята узнали о содержании витаминов в овощах, фруктах и ягодах, уточняли представление об их вкусовых качествах, какие блюда полезны для здоровья.

Правильное питание - это очень вкусно, а главное полезно!



