

# «Поваренок»

Информационная ежемесячная газета  
для родителей и детей 9 января 2017 г.

1 **Январь**

*Уважаемые родители !*

Подготовительная  
группа №1



**Мы за здоровое  
питание!**



В **январе** что день, то праздник,  
За окном мороз-проказник  
Щиплет за носы и уши  
Тех, кто мам своих не слушал.  
Для забав ушей не жаль,  
За окном уже... **январь!**

## Поздравляем !

*С Новым Годом  
и Рождеством!*



**УВАЖАЕМЫЕ  
РОДИТЕЛИ И ДЕТИ!**

*Поздравляем вас с **Новым годом** и  
**Рождеством!** Желаем всем всего  
только самого наилучшего !*



Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. О “хлебе насущном” человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался. Мы начинаем задумываться о своем физическом и духовном здоровье, когда наш организм не справляется с теми стрессами, которые окружают нас на каждом шагу, и тогда мы обращаемся к целебным силам даров природы. Но если бы мы познакомились с ними в детстве, нас, наверное, не коснулись бы многие проблемы. За последнее время наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие нашего здоровья и долголетия.