Азбука здорового питания

Чтобы расти и интенсивно развиваться, детям необходимо постоянно восполнять запасы энергии. Нехватка любых пищевых веществ может вызвать задержку роста, физического и умственного развития, а также нарушение формирования костного скелета и зубов.

В детском саду дети получают необходимое по возрасту питание четыре раза в день. В каждой группе воспитатели вывешивают ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться. В рационе у детей есть и творог, и рыба, и мясо, и капуста, и печень, и кефир с ряженкой.

Человеку нужно есть
Чтобы встать и чтобы сесть.
Чтобы прыгать кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

Осознавая важность данного вопроса, мы включили в свою работу разнообразные, доступные формы работы с детьми, младшего дошкольного возраста, по обучению правилам питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья детей.

Руки мой перед едой — не заболит животик твой!

Знаем, знаем - да-да-да!
В кране прячется вода!
Выходи, водица!
Мы пришли умыться!
Лейся понемножку
Прямо на ладошку!
Будет мыло пениться
И грязь куда-то денется!

За столом воспитываем у детей умение правильно держать ложку, правильно сидеть за столом, обучаем правилам этикета, умению пользоваться салфеткой.

Подавая детям блюда на стол, мы стараемся рассказать о пользе этого продукта.

Детишки с аппетитом
Суп, котлеты едят,
После каждого обеда
Поварам «Спасибо!» говорят.

Пальчиковый театр «Овощи и фрукты расскажите о себе»

«Что делают из молока?»

Настольно – печатные игры

«Режим дня»

«Поход в супермаркет»

Сюжетно - ролевая игра магазин «Веселый молочник»

Стенгазета «Вкусно не всегда полезно»

«Пирамида питания»

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молоко, продукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна.

Так давайте впредь всегда-
С здоровой пищей
дружить,
И тогда проблемы в
жизни,
Будет проще пережить!

Полученные знания позволят воспитанникам сознательно выбирать наиболее полезные продукты питания, дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни.

Поиграйте дома с детьми:

Игры-загадки.

Придумай фрукты (овощи) на заданную букву.

Назови овощи только красного цвета.

Посчитай фрукты (овощи) (одно яблоко, два яблока…пять яблок…).

Какие продукты понадобятся для того, чтобы приготовить… (борщ, пюре, запеканку, омлет, компот…).

Назови 5 полезных продуктов и 5 вредных продуктов. Объясни, в чем их польза, а в чем вред.

Вспомни и назови 5 разных… (овощей, фруктов, круп, молочных продуктов, хлебобулочных изделий и т.д.)

Назови, какие блюда можно приготовить из …(черники, яблока, капусты…).

Например: из черники можно приготовить черничный пирог, черничное варенье, черничный сок.