

**Правильное питание —
основа здорового образа
жизни**

**Будешь правильно
питаться –
со здоровьем
будешь знаться!**



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- ✗ 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.



Цель: Создание условий для формирования знаний у детей старшего дошкольного возраста и их родителей о культуре правильного и здорового питания. Вовлечение детей и родителей в активную совместную деятельность.

Задачи :

1. Познакомить детей с понятием *«правильное питание»*, *«витамины»* .
2. Прививать потребность к здоровой еде.
3. Дать понятие о том, что здоровое питание помогает оставаться здоровым надолго.
4. Сформировать знания о том, какие продукты являются *«правильными»* и полезными для здоровья, а какие продукты нужно относить к категории *«вредных»* .
5. Сформировать умение взаимодействовать друг с другом, развивать навыки партнерской деятельности.
6. Развивать у детей познавательную активность и творческие способности .

Ожидаемый результат:

1. Осознание детьми понятия *«правильная еда»* , *«здоровый образ жизни»* .
2. Приобретение детьми определенного объема знания по теме *«здоровое питание»* .
3. Повышение заинтересованности родителей к совместной деятельности с детьми, взаимодействию с детским садом.

БЕСЕДЫ

Беседа «Полезная и вредная еда»

Цель: дать понятие о правильном питании; закрепить знания о продуктах питания; вызвать желание заботиться о своем здоровье; учить проявлять заботу.



НЕПОСРЕДСТВЕННО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

НОД: «Каша – сила наша!», «Где живут витамины?»,
«Продукты: полезные и вредные»



ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ, ВИКТОРИНЫ



«Овощи – фрукты»,
«Что едят в сыром
виде, а что в
варёном?», «Овощной
магазин»



Беседа «Даёт силы нам всегда витаминная еда»

Цель: закрепить знания детей о вкусной и здоровой пищи.

Дидактическая игра «Что едят в сыром виде, а что в вареном?»

Цель: учить правильно определять, что можно есть в сыром виде,



ПРОДУКТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ



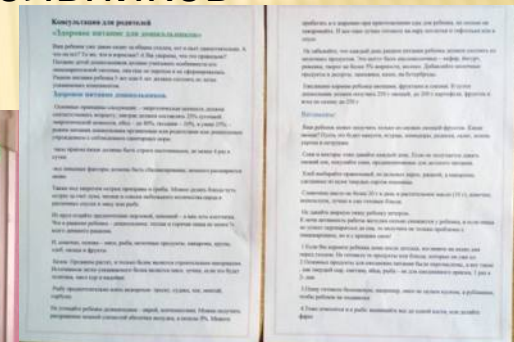
«АПЕЛЬСИНОВЫЙ ДЕНЬ»

ЦЕЛЬ: СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ; УТОЧНИТЬ ЗНАНИЯ ДЕТЕЙ О ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ; РАЗВИВАТЬ ВНИМАНИЕ, ПАМЯТЬ, ВОСПИТЫВАТЬ ЖЕЛАНИЕ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ



РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Консультации: «Всё о детском питании», «Витамины – наши друзья», «Здоровое питание для дошкольников»



3 этап - заключительный

1. Проведение социальной акции «Здоровое питание-основа процветания!»
2. Размещение рецептов полезных блюд в газете «Витаминное меню»
3. Презентация проекта

Итог

У детей и их родителей появился интерес к здоровому питанию, дети стали понимать, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной.



Главное в жизни – это здоровье!

С детства попробуй это понять!

Главная ценность – это здоровье!

Его не купить, но легко потерять!



ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ РОДИТЕЛЬ О ПИТАНИИ РЕБЕНКА ДОМА?

1. Если Вы кормите ребенка дома после детского сада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.
2. Основные продукты для ежедневного питания были перечислены, а вот такие, как твердый сыр, сметана, яйца, рыба – не для ежедневного приема, 1 раз в 2- дня.
3. Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленное, чтобы ребенок не подавился.
4. То же относится и к рыбе: вынимайте все до одной кости, или делайте фарш.
5. Так бывает, что ребенок отказывается есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.
6. Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков.



7. В этом возрасте норма сахара – 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.

8. Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съедать около 1,5 кг пищи.

**ДА, ХЛОПОТНО ЭТО ГОТОВИТЬ ОТДЕЛЬНО
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ, НО
ВЕДЬ МОЖНО И ДЛЯ СЕБЯ, ВЗРОСЛОГО
ГОТОВИТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ЗДОРОВУЮ ЕДУ
БЕЗ ОСТРОГО, ЖИРНОГО, СЛАДКОГО.
А ПРЕДПОЧТЕНИЕ ОДАВАТЬ ПОЛЕЗНЫМ
ПРОДУКТАМ – ОВОЩАМ, ФРУКТАМ.
ЭТО БУДЕТ ОТЛИЧНЫМ ПРИМЕРОМ
ДЛЯ РЕБЕНКА И ЗАЛОГОМ
СЕМЕЙНОГО ЗДОРОВЬЯ!**

В КАКИХ ПРОДУКТАХ ЖИВУТ ВИТАМИНЫ?



10 самых антиоксидантных продуктов (очищают организм от токсинов)



Самые вредные продукты



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ
