

## *«Мы за здоровое питание»*

*Я скажу вам без труда,  
Слушайте, ребята,  
Для детей важна еда,  
Кушать детям надо.*

Правильное питание — это основополагающий компонент здорового образа жизни. С самого раннего возраста нужно внушить детям чёткую взаимосвязь: чтобы быть здоровым, бодрым, энергичным, весёлым, нужно правильно питаться. Для этого нужно вооружить дошколят знаниями о полезных и вредных продуктах, дать им понятие «рациональное» и «полноценное» питание.

В нашей группе было проведено тематическое занятие «Правильное питание – залог здоровья». Цель дать детям представление о связи рациона питания и здоровья человека, а также закрепить знания о вредных и полезных продуктах, какой вред могут нанести организму вредные продукты. В ходе занятия было видно, что ребята могут оценивать полезность продуктов и блюд в их ежедневном рационе. Даже смогли составить меню на завтрак, обед и ужин из предложенных им полезных продуктов. Так же детям было дано задание разложить, по разным столам полезные и вредные продукты, дети легко справились с этим заданием. Познакомились со сказкой о правильном питании «Гречневая каша для трёх медведей. Нежданная гостя»

В итоге был сделан вывод: Правильное питание — это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие нашего здоровья и долголетия.

Воспитатель: Семькина Т.Д.

