

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – детский сад №28 «Сказка»
города Новошахтинска

Формирование основ культуры здорового питания дошкольников.



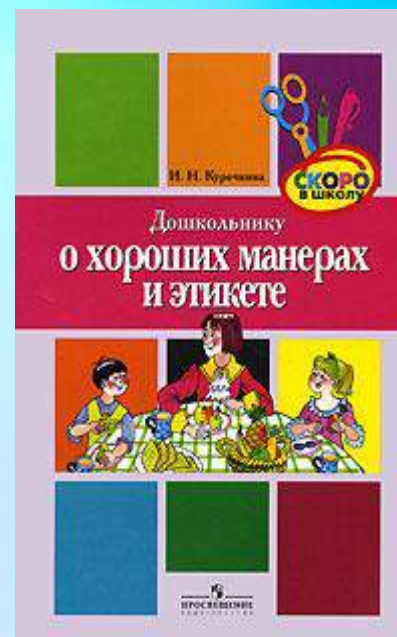
Старший воспитатель: Винникова Е.Л.

2016 год.

С целью приобщения воспитанников к культуре здорового питания, в детском саду в течении апреля проходили разные мероприятия, которые были запланированы.

В ходе которых дети закрепили не только названия овощей и фруктов, но и познакомились со значением витаминов для организма человека и узнали о пользе здорового питания.

Для родителей прошли консультации, тематические собрания, размещена информация в родительских уголках и на сайте учреждения.



Экскурсии на пищеблок детского сада.



НОД по теме «Столовый Этикет»

- «Посуда и столовые приборы»
- «Как правильно и красиво накрыть на стол»



« Доктор Айболит о правильном питании».



НОД по теме «Лук от семи недуг»



НОД по теме
«Овощи и фрукты-
полезные продукты»





НОД «Худ обед, коли хлеба нет»



Беседа по пропаганде здорового питания- «История разных продуктов»



Победители
фотоконкурса
«Кулинарные
традиции в семье»



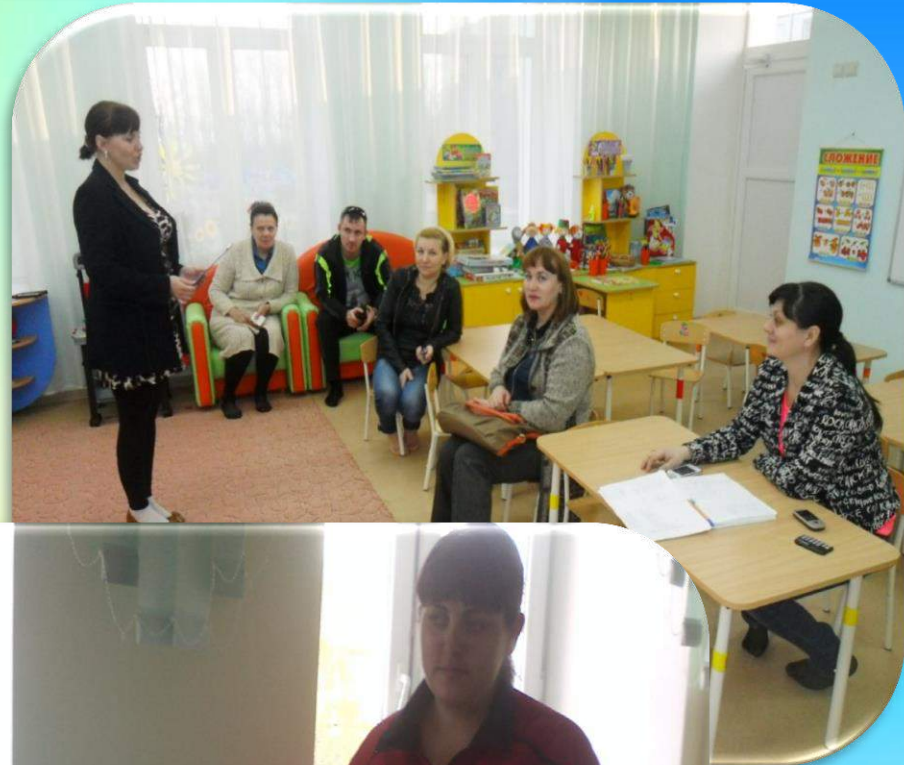
Анкетирование родителей «О правильном питании детей»

	Вопросы
1	Укажите возраст ребенка _____
2.	Умеет ли ребенок пользоваться вилкой, салфеткой, ложкой _____
3	Моет ли самостоятельно, без напоминания руки перед едой _____
4	Помогает ли ребенок дома накрывать на стол, убирать со стола, моет посуду, интересуется приготовлением пищи (подчеркните)
5	Что ваш ребенок ест дома на завтрак _____ На обед _____ На ужин _____
6	Как ваша семья обычно принимает пищу (где _____ С кем _____)
7	Как организован режим питания в выходные: Сколько раз в день _____ Во сколько _____
8	Любимые блюда вашего ребенка
9	Любимые блюда мамы, папы
10	Любимые блюда ребенка в детском саду (или нет)
11	Ваши Не любимые блюда (и детей и родителей)

12	Ест ли ваш ребенок хлеб, капусту, подлив, компот, запеканки, морковь, свеклу, кисель, творог, мясо, рыбу, печень, яйца
14	Любит ли ваш ребенок перекусы перед телевизором?
15	Нравится ли вам, как ребенок ведет себя за столом дома, в гостях
16	Как часто вы готовите (покупаете) для ребенка любимые кушанья?
17	Возможна ли в вашей семье ситуация, когда ребенок получает самое вкусное?
18	Кто решает, когда, что и сколько будет есть ребенок: Мама _____ папа _____ бабушка _____ Дедушка _____ сам ребенок _____ другое _____
19	<p>Если ваш ребенок отказывается есть дома полезную кашу, надо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - заставить; - уговорить, поиграть (за маму, за папу) - съесть сначала конфету, потом кашу - съесть сначала кашу, потом конфету - Не кормить, проголодается – сам попросит - дать хоть что-нибудь, например, бутерброд - Другое _____



Родительские собрания



- «Правильное питание – залог здоровья ребенка»
- «Принципы здорового питания»



Выпуск стенгазеты

Правильное питание



Не забываем о витаминах. Каждый из витаминов по-своему важен для человеческого организма, и замечать его недостаток либо другим образом невозможно. Но для участия в особо важную роль играют витамины группы В. Помимо концентрации внимания и улучшения памяти, они еще помогают снять раздражительность и укрепляют нервную систему ребенка. Витамины В1 есть в мясе, хлебе из муки грубого помола, необработанным рисе, бобовых. Витамином В2 богаты молочные продукты, а витамином В6 - крупы (гречневая, пшеничная, рисовая), треска, зеленые листовые овощи. Витамин В12 содержится в говядине, печени, мясе домашней птицы, рыбе, яйцах, твердом сыре, масле.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!



5 ключевых принципов к более безопасным продуктам

- Выбирайте чистые продукты**
- Соблюдайте сроки и условия хранения**
- Избегайте переработанных или переработанных продуктов**
- Контролируйте температуру хранения**
- Выбирайте сырые и не замороженные продукты**

В И Т А М И Н Ы

Витамин А

Витамин А очень важен для зрения и иммунитета. Он содержится в печени, рыбьем жире, сливочном масле, желтых овощах и фруктах.



Витамин С

Витамин С укрепляет иммунитет, улучшает иммунитет и борется с болезнями. Он содержится в цитрусовых, ягодах, болгарском перце, брокколи.



Витамин В

Витамин В участвует в обмене веществ, улучшает работу нервной системы. Он содержится в мясе, печени, яйцах, зерновых продуктах.



Витамин Д

Витамин Д укрепляет кости, улучшает иммунитет. Он содержится в жирной рыбе, яичном желтке, печени.



ВИТАМИН С

Здоровья тебе соробись – В каждой ягодке найдешь. Я в смородине в клубнике, В абрикосе и в дыне, В яблоке и в луке, В фасоле и картошке, В полигоре и горошке! От простуды и ангины Помогает апельсины. Чуть а лучше съешь лимон, Сок и очень полезный он.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВИТАМИН А

Я полезный витамин, Вам друзья, необходим! Расскажу вам, не так, Как полезен я, друзья! Я в морковке и томате, В тыкве, перошке, салате, Съешь меня - и подрастешь, Я для зрения хорош.





**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**