

## День здорового питания «И вкусно, и полезно!»

Здоровое питание - вопрос актуальный для настоящего времени.

В современных тенденциях развития продовольственной индустрии родителям (законным представителям) и педагогам очень сложно без определенных знаний о здоровом питании сформировать у детей устойчивый навык здорового образа жизни, гигиены питания, принципы безопасного и качественного питания.

Несмотря на то, что вопросам питания дошкольников в современной медицине отведена особая роль, рост болезней у детей, вызванных неправильным питанием, заметно увеличивается (аллергия, нарушение обмена веществ, желудочно-кишечные, сердечно - сосудистые заболевания и др.).

Цель мероприятия: формирование культуры здорового питания у детей дошкольного возраста, их родителей (законных представителей) и педагогов.

День здорового питания «И вкусно, и полезно!» был организован в нескольких направлениях: с детьми, их родителями (законными представителями) и педагогами Учреждения.

День здорового питания педагоги организовали через различные формы работы.

С детьми проводились:

-познавательные занятия с использованием ИКТ: «Здоровое питание», «Разговор о правильном питании», «Правильное питание – залог здоровья», «Овощи и фрукты», «Не всё полезно, что вкусно», «Витамины»;

-тематические беседы: «Вредные и полезные продукты», «Что такое режим питания?».

Дети 5-7 лет сделали альбом «Полезные продукты и вредные продукты».



Ребята рассматривали картинки «Овощи и фрукты – витаминные продукты».



Во всех возрастных группах были проведены: дидактические игры «Витаминная семья», «Полезно-вредно», «Собери в корзину полезные продукты», «Полезные сладости»; словесные игры «Что было бы, если бы...», «Полезная еда», чтение рассказов и сказок о правильном питании Н.Ю. Чуприной: «День рождения», «Весной на даче», «Волшебный шоколад», «Интересный разговор» и др.



В группах для детей 5-7 лет педагоги познакомили воспитанников с пословицами и поговорками о продуктах, еде. Ребята отгадывали загадки, слушали стихи о продуктах питания, рассматривали пирамиду здоровья – Пищевую пирамиду.



Воспитанники с удовольствием не только играли в сюжетно-ролевые игры «Кафе», «Супермаркет», «Столовая», но и рассказывали о пользе овощей и фруктов, получили эмоциональную удовлетворенность, у них расширились знания о разных видах продуктов, появился интерес к здоровому питанию.

С целью повышения педагогической компетентности родителей (законных представителей) в вопросах организации здорового питания ребенка, проводилась работа, которая включала в себя следующие формы:  
-выпуск стен-газеты «Правильно питаемся - растём и развиваемся»;



-размещенные консультации на сайте Учреждения и в приемных группах:

[«Организация питания дома и в детском саду».pdf](#)

[«Важные вопросы питания современных детей».pdf](#)

[«Овощи и фрукты – ценные продукты».pdf](#);

-анкетирование родителей по теме «Здоровое питание в семье».

День здорового питания в детском саду - это пропаганда здорового образа жизни, воспитание у детей и их родителей заботливого отношения к своему организму.

Коллектив Учреждения уверен, что день здорового питания «И вкусно, и полезно!» не прошел даром, и все участники многое для себя подчеркнули.