



ГКДОУ № 8 «Солнечный лучик»  
г.Буденновск

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ-  
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ.

Воспитатель: Демченко А.А.

# Здоровое питание

Сбалансированное меню позволяет удовлетворить все энергетические потребности детского организма. Питание ребенка должно быть здоровым, важно вовремя вводить прикорм и избегать употребления вредных продуктов. Правильный рацион обеспечивает нормальное умственное и физическое развитие ребенка, усиливает остроту зрения ввиду присутствия в продуктах большого количества минералов и витаминов.

# Цель: формирование у детей привычки здорового питания, употребление в пищу полезных для организма продуктов

- **Задачи:**
- 1) расширение у детей представлений об овощах, их вкусовых качествах и значимости для организма человека;
- 2) формировать у детей и родителей представление о том, что при выборе продуктов питания необходимо учитывать какие продукты питания наиболее полезные и необходимые для роста и развития. ;
- 3) создание условий, способствующих улучшению качества организации питания;
- 4) приучение детей к блюдам, предлагаемым дошкольным учреждением;
- 5) формирование у детей культурно-гигиенических навыков, полезных привычек;
- 6) развитие положительных эмоций у детей в процессе приема пищи;
- 7) убеждение родителей в изменении подхода к организации питания в домашних условиях; вовлечение родителей в совместную деятельность с детьми;

# Посадка огорода

**Цель:** учить ухаживать за растениями, дать представление о необходимости тепла, света и воды для роста растений.

**Задачи:** Расширять представления об овощных культурах.



## Рисование «Лук»

Цель: дать знание о пользе лука. Закреплять умения работы с красками.  
Воспитывать аккуратность и умение слушать объяснение.



- **Игры**  
**дидактические игры**  
**«магазин»**

- Цель дидактической игры «Магазин» – развитие навыка классификации продуктов по внешним признакам, определения формы окружающих предметов.

**Задачи:**

- закрепление в памяти новых понятий, связанных с магазинными товарами;
- развитие логики, памяти, концентрации внимания, речевых навыков;
- формирование способности к самостоятельной, парной или коллективной работе.





# Консультация для родителей

15:12

← **Группа «Леопарды»**  
Лариса, Настя, Юлия, +7 903 415-38-92, +7...

Он с психологом занимается... 17:06

Через 2 мин.начнем одеваться 17:06

ВЧЕРА

+7 938 302-28-42 ~Elena

0:02 16:59

Добрый вечер, хорошо 16:59 ✓

+7 906 471-13-88 ~Валентина

0:02 17:16

Хорошо 17:17 ✓

**ПРАВИЛЬНО!**  
**ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ  
В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

*Правильное питание ребенка — залог здоровья на долгие годы!*

**МЫСЛИ ДАЮТ ТУШУ** — ВОЗРАСТ НЕ ВЛИЯЕТ НА ПИТАТЕЛЬНУЮ ЦЕННОСТЬ ПРОДУКТОВ. ДЛЯ ДЕТЕЙ ТРЕТЬЕГО ГОДА ЖИЗНИ ПОНЯТНЫ ТАКИЕ ПОНЯТИЯ КАК «СЛАДОКО» ИЛИ «СОЛЕНКО».

- Дневной объем пищи для детей 3 – 5 лет увеличивается до 1700 г. В этот период продолжают развиваться органы пищеварения: желудка, кишечника, печени, желчного пузыря, поджелудочной железы.
- Дневной объем пищи для детей 3 – 5 лет увеличивается до 1700 г. В этот период продолжают развиваться органы пищеварения: желудка, кишечника, печени, желчного пузыря, поджелудочной железы.
- В 3-4 года ребенок способен употреблять в пищу продукты животного происхождения и растительные продукты. Однако важно помнить, что в этот период организм ребенка еще не способен переваривать некоторые продукты, такие как жирное мясо, жирные сливки, шоколад, лук, чеснок и специи.
- В 3-4 года ребенок способен употреблять в пищу продукты животного происхождения и растительные продукты. Однако важно помнить, что в этот период организм ребенка еще не способен переваривать некоторые продукты, такие как жирное мясо, жирные сливки, шоколад, лук, чеснок и специи.
- В 3-4 года ребенок способен употреблять в пищу продукты животного происхождения и растительные продукты. Однако важно помнить, что в этот период организм ребенка еще не способен переваривать некоторые продукты, такие как жирное мясо, жирные сливки, шоколад, лук, чеснок и специи.

**НЕ СТОИТ ДАВАТЬ ДЕТИМ**  
**МАКРУЛАТ ДОЛГО, КРЕПКО ИЛИ**  
**МАКРУЛАТ ДОЛГО, КРЕПКО ИЛИ**

• Дети очень любят макароны, особенно те, которые имеют форму животных. Однако важно помнить, что макароны — это углеводный продукт, который не должен составлять основу рациона ребенка. Кроме того, макароны должны быть приготовлены правильно: не переварены и не переварены между собой. Также важно помнить, что макароны должны быть приготовлены правильно: не переварены и не переварены между собой.

**СЛУЖЕБНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ ДАТЬ ДЕТЯМ В ВОЗРАСТЕ 3 – 7 ЛЕТ**

ПРОДУКТЫ	Масса (г)
Хлеб (белый)	100
Хлеб (темный)	100
Молоко	100
Сметана	100
Сыр	100
Яйца	100
Печенье	100
Сахар	100
Соль	100
Жиры	100
Фрукты	100
Овощи	100
Бобовые	100
Злаки	100
Орехи	100
Семена	100
Специи	100
Сладости	100
Соленья	100
Консервы	100
Алкоголь	100
Табак	100
Лекарства	100
Другие продукты	100



• Спасибо за внимание

