|  |
| --- |
| **15.04.2016г. Каша - здоровый продукт** |
|  Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющим нормальное  развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное  влияние  на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Наиболее  важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и дошкольного возраста.  Мы все знаем с детства, что каша является неотъемлемой частью нашего рациона. Но не все знают, насколько она полезна и питательна, особенно утром. Не секрет, что каша - весьма здоровый продукт для детишек, она  готовится из злаков, поэтому должна входить в ежедневное меню ребенка.   Каша является не только источником углеводов и растительных белков, но и содержит в себе много минеральных  витаминов. Самое главное, что дает нам употребление каши по утрам - это клетчатка, которая просто необходима детям, так как способствует очищению и нормальной работе кишечника. Правильно организованное питание помогает детям полюбить полезную пищу и научиться питаться правильно.   Для дальнейшего представления детей о полезных для здоровья свойствах круп и крупяных изделий, в средней  группе № 6 «Капелька» педагоги провели беседу «Как мамы и бабушки варят кашу», в ходе которой закрепили название каш: манная, геркулесовая, гречневая, рисовая. Познакомили с пословицами и поговорками о каше: «Щи да каша – пища наша», «Каша - матушка наша», «Если про кашу не забудешь, здоровым будешь». Так же познакомились с художественным произведением «Мишкина каша» Н.Носова.  Дети получили новые знания и представления о том, что такое здоровье, как его поддерживать и укреплять с помощью правильного питания, познакомились с некоторыми компонентами пищевых продуктов и их значением для организма. |