

11.01.2017 г. Полезные и вредные продукты питания.

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 продуктах, дать им понятие «полезные» и «вредные» продукты питания. Важно, чтобы у ребенка сформировалось представление об устойчивой взаимосвязи благополучия организма и питания (причем разнообразного). Необходимо каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу (или ее отсутствие) того или иного продукта. Поэтому так важно дать детям представления о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах и других продуктах.

Воспитатель МБДОУ «Детский сад №14» г.Чебоксары Андреева Наталья Евгеньевна с детьми средней группы №10 «Крепкие дубочки» провела игру «Что полезно, а что вредно» с целью формирования у детей представлений о роли правильного питания в жизни человека. Ребята узнали о взаимосвязи здоровья и питания человека (какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, а какие вредны). В ходе игры ребята закрепили знания о необходимости витаминов для жизнедеятельности человека и о том, в состав каких продуктов они входят. Дети с удовольствием делились своими знаниями из личного опыта. Затем ребята совместно с воспитателем оформили плакаты «Полезные продукты» и «Вредные продукты». Теперь эти плакаты будут напоминать детям о полезных и вредных продуктах питания.

