

## День здоровья - здоровое питание.

7 апреля 2017 года в МБДОУ «Детский сад №14» г. Чебоксары отметили "День здоровья", тематикой которого стала безопасность продуктов питания.

В детском саду к этому дню воспитатели и медицинские работники подготовили информации для родителей по данной теме.

Известно, что навыки здорового питания формируются с детства. Первые детские годы то самое время, когда у ребёнка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создаётся основа для его гармоничного развития. Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития.

С целью знакомства детей о здоровой пище, о вредных и полезных продуктах питания, помочь им узнать о влиянии правильного питания на здоровье, воспитатели групп провели с детьми беседу на тему «Полезная и вредная еда». В ходе беседы ребята активно обсуждали, высказывали свое мнение о продуктах, которые полезны, и, которые, по их мнению, могут нанести вред организму.

Также ребята продолжили знакомство с различными витаминами, содержащимися в полезной еде, закрепляли правила поведения во время приема пищи. Поиграли в игру «Полезно – не полезно» и создали «Папку полезных и вредных продуктов».

В итоге решили, особое внимание уделять правильному питанию, ведь именно оно одна из главных составляющих здорового образа жизни.

