

ПИТАНИЕ – ЗОЛОГ ЗДОРОВЬЯ» Связано это с тем, что многие ребята не обладают хорошим аппетитом, часто отказываются завтракать в детском саду, ссылаясь на утренний перекус дома в виде бутербродов и хлопьев, родители поддерживают детей в этом направлении. Молочные продукты в виде кефира, йогурта, молока, творожной запеканки вызывают у детей категорический отказ, причем дети даже не пробовали эти продукты на вкус.


Цель нашего проекта была привлечь интерес детей к здоровому питанию, в игровой форме помочь детям пересмотреть свои взгляды на многие полезные продукты. Дать понять на сколько необходимо заботиться о своём здоровье, бережном относиться к своему организму. А также сформировать у детей представление о пользе и вреде для здоровья, и как витамины влияют на организм человека.

Родители: обратят внимание на рацион своих детей, изменят их меню, сделав его более витаминизированным и полезным, получат представления об основных принципах гигиены питания, о необходимости и важности регулярного питания, о наиболее подходящих блюдах для своих детей.

Для начала мы провели беседу на тему «Вредные и полезные продукты», для наглядного восприятия были нарисованы рисунки детей. Провели опыты с чипсами и кока-коллой. Ребята убедились, что эти продукты действительно приносят вред организму.

Провели занятие «Где прячется здоровье?»





Также с ребятами мы посмотрели презентацию на тему «Где прячутся витамины» и сходили на экскурсию в магазин. Посмотрели, как размещены полезные и вредные продукты на витринах магазина. Обратили внимание на яркую упаковку вредных продуктов, который привлекает покупателей.



На помощь в осуществлении нашей цели о здоровом и правильном питании, пришли родители. Они изготовили компьютерные презентации для детей «Чтоб расти и развиваться нужно правильно питаться».

Неделя здорового питания не прошла бесследно, многие ребята начали пробовать кефир, молоко, творожную запеканку и оказалось, что ее вкус так похож на мягкое мороженое. Ребята, часто беседуя друг с другом, вспоминают вредные и полезные продукты, легко могут ответить на вопрос зачем нужно правильно питаться, в каком продукте поселились знакомые витамины и как их зовут. Первый шаг на пути заботы о своём здоровье, о бережном отношении к своему организму, был сделан.

