

«Особенности формирования
основ правильного питания в
дошкольном возрасте».

Цель нашей работы:

Формирование у детей целостного отношения к собственному здоровью, освоению навыков правильного питания, как составной части здорового образа.

Задачи:

- Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания.
- Сформировать знания о том, какие продукты полезные, а какие вредные для здоровья, подвести к пониманию, что не все вкусное полезно.
- Дать знания о безопасном питании, то есть сформировать осторожное отношение к несвежим и незнакомым продуктам.
- Закрепить навыки санитарно-гигиенических правил при употреблении пищи.
- Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.
- Воспитывать у детей осознанное отношение к своему питанию.

Значение

- - фактор жизнедеятельности, роста, состояния здоровья и гармония развития личности;
- - развитие мозга, интеллект;
- - повышенная устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды;
- - ВИТАМИНЫ.

Содержание

- - формирование культурно-гигиенических навыков;
- - внимательное отношение к сверстникам;
- - воспитание культуры поведения за столом;
- - формирование эстетического вкуса;
- - воспитание правильного отношения к хлебу.

УСЛОВИЯ

- - правильное размещение детей за столом;
- - спокойная обстановка;
- - нет поторапливания, суеты;
- - сервировка стола;
- - соответствие возрасту приборов;
- - смена посуды для каждого блюда;
- - гигиена скатерти, опрятность персонала;
- - ласковое обращение, художественное слово;
- - учёт индивидуальных особенностей;
- - помощь младшим детям – докармливать.

Ошибки

- - если пища съедена без удовольствия, то усваивание не правильное, машинальное;
- - упрашивание;
- - злоупотребление уговоров;
- - торопят, понукают, тревожат.
- - замечания вызывают негативные эмоции;
- - однообразие пищи;
- - несоблюдение гигиенических требований в приготовлении пищи.

В основе правильного питания лежат 5 принципов:

правильное питание должно быть:

- - **регулярным;**
- - **разнообразным;**
- - **адекватным;**
- - **безопасным;**
- - **приносить удовольствие.**

Основными формами работы являются:

- - занятия;
- - игры;
- - досуги;
- - развлечения.

Цель. Дать представления детям о продуктах, употребляемых в вареном, жареном и сыром виде.



Цель. Учить детей ориентироваться в продуктах питания по степени полезности организму человека.



Цель. Учить ориентироваться в многообразии

молочных, зерновых, мясных продуктов, их составе.



Спасибо за внимание!