

# **«Особенности формирования основ правильного питания в дошкольном возрасте».**

Подготовили: воспитатели МБДОУ  
№20 «Земляничка»

Кузнецова И.В., Кузнецова Ю.Л.





## 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.**

## Дидактическая игра «Готовим обед»

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



## Лото «Мы ходили в магазин»

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



## Дидактическая игра «Чудо дерево»

**Цель.** Учить ориентироваться в многообразии молочных, зерновых, мясных продуктов, их составе.



The background features a dense pattern of stylized leaves and branches in various shades of yellow and orange, creating a warm, autumnal atmosphere. The leaves are layered and semi-transparent, with some showing prominent veins. The overall color palette is monochromatic, ranging from light yellow to deep orange.

**Спасибо за внимание!**