



МЫ ЗА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ.

## ЦЕЛЬ:

- Систематизировать представление детей о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составляющей здоровья.

## ЗАДАЧИ:

- Способствовать формированию у детей интереса и готовности вести здоровый образ жизни.

# ЗАПОМНИ:

- Если хочешь вырасти сильным, умным и красивым, заботиться о своем здоровье: больше двигайся, гуляй на свежем воздухе, соблюдай режим дня, ешь полезные продукты.



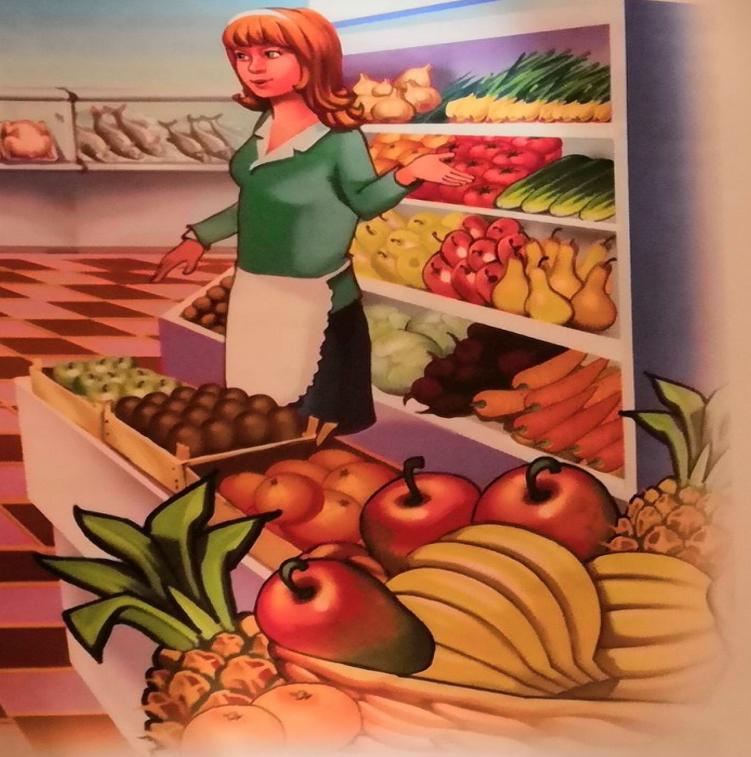
# САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



## МЯСО

## РЫБА

## ОВОЩИ-ФРУКТЫ



# ИГРА «КАША- КОРМИЛИЦА НАША».

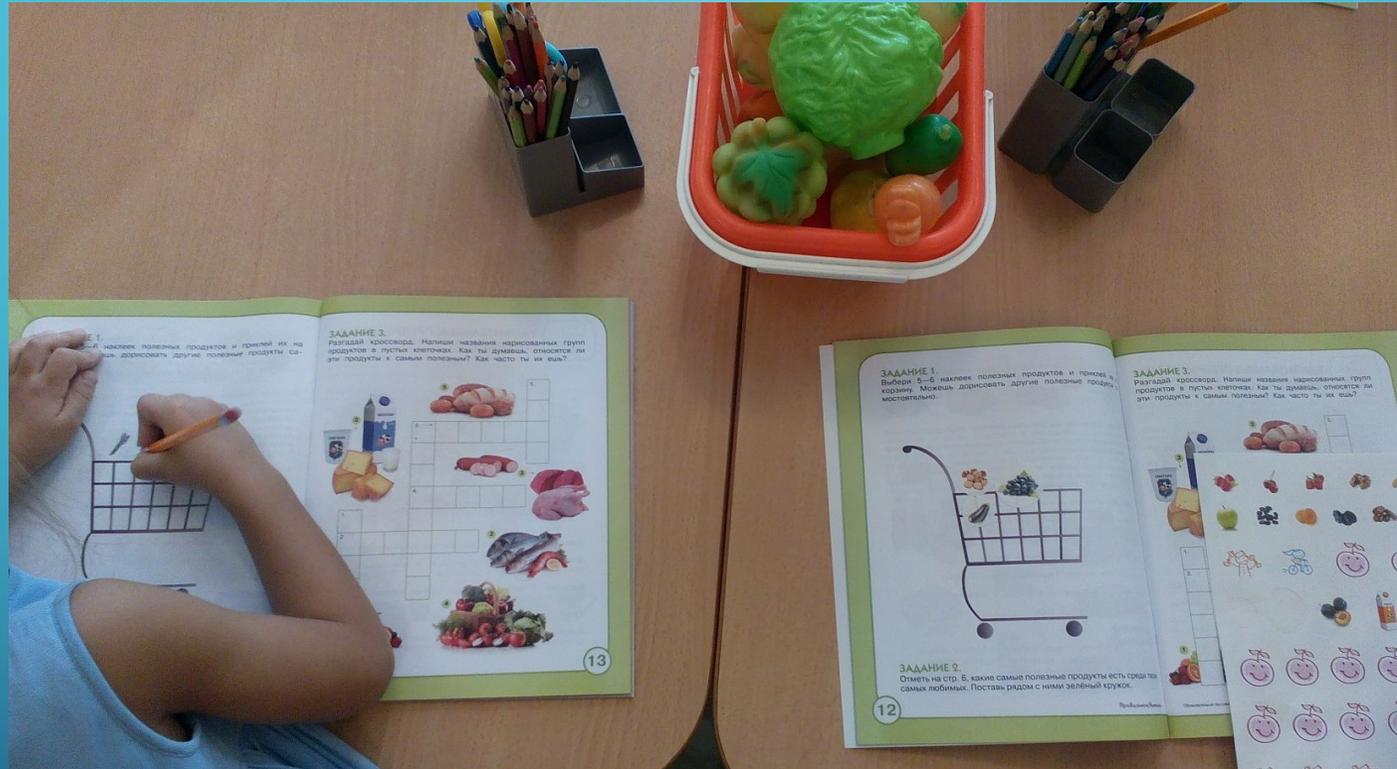
- Участникам игры предлагаются карточки с наклеенными зернышками различных круп. Необходимо назвать правильно крупу, растение, из которого эту крупу получают, кашу, возможные добавки для разнообразия вкусов каши.



# КОНСТРУИРОВАНИЕ ИЗ БУМАГИ «МОРКОВЬ».



В НАШЕЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНО РАБОЧИЕ ТЕТРАДИ, КОТОРЫЕ НАЗЫВАЕТСЯ «РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ И ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ». АВТОРЫ : БЕЗРУКИХ М.М., МАКЕЕВА А.Г., ФИЛИППОВА Т.А..



- Разгадывание кроссворда о полезных продуктах.



ЗАПОМНИ: ПЕРЕРЫВ МЕЖДУ ЕДОЙ НЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ БОЛЬШЕ 3-3,5 ЧАСОВ, А ЗНАЧИТ, ЛУЧШЕ ЕСТЬ ПОНЕМНОГУ 4-5 РАЗ В ДЕНЬ. НЕ ЗАБЫВАЙ МЫТЬ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ И СОБЛЮДАЙ ДРУГИЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ.



**Во время еды  
не разговаривай  
и не читай**



**Перед едой  
мой руки  
с мылом**



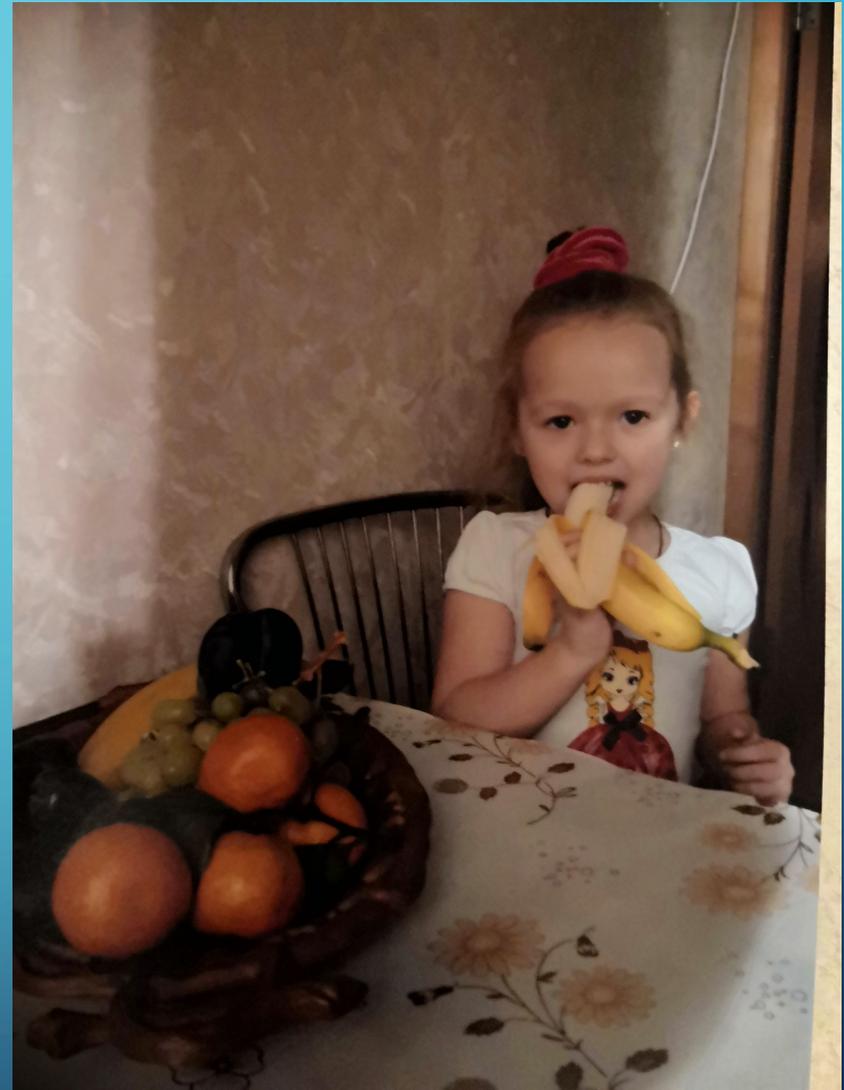
**НЕ ТОРОПИСЬ!**  
Ешь небольшими  
кусочками, тщательно  
пережёвывай  
с закрытым ртом



**Не передай!  
Ешь в меру!**

# ПРИВЛЕКАЕМ РОДИТЕЛЕЙ К НАШЕЙ РАБОТЕ.







- Полезно есть разные продукты: Овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы.

- **Будьте здоровы. Спасибо за внимание!**

