Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

учреждение детский сад № 8 «Звездочка»

 Информационный лист

# «Чтобы ребёнок был здоров»



 подготовила:

 воспитатель

 Задощенко Г. М.

ст. Егорлыкская

2016-2017 уч год

# «Чтобы ребёнок был здоров»

 О том, что правильное пита­ние — залог здоровья, знает каждый из нас. Однако, к сожа­лению, мало кто из нас может утвердительно ответить на во­прос: «Правильно ли Вы питае­тесь?»

 Какой малыш добровольно откажется от шоколадки и чип­сов в пользу овсяной каши? Как заинтересовать детей вопросами правильного питания? Как на­учить любить тушеные овощи, молочные блюда и кисели? Как приготовить различные полез­ные блюда и напитки?

 Наша цель — сформировать у детей правильное представление о рациональном питании, как составной части культуры здо­ровья.

 Проблема, с которой столкну­лись педагоги нашего учрежде­ния, — несоблюдение режима питания дома. Зачастую дети на завтрак приходят с опоздани­ем, перекусив что-то дома, либо приходят в группу с конфетой или пряником в руках. Вечером, забирая детей из детского сада, родители балуют своего ре­бенка сладостями, забывая о том, что дома их ждет ужин.

 Работу по культуре питания надо начинать с взрослых. Ни одна, даже са­мая лучшая здоровьесберегающая технология не может дать полноценный результат, если она не решается совместно с семьей.

 С целью помощи родителям рекомендуется организовать правильное пита­ние детей в домашних услови­ях, воспитать у них культуру еды, в родительских уголках периодически размещается информация по темам: «Здоровое питание – здоровая семья»; «Все о детском питании»; «Здоровье ребенка в ваших руках»; «Вита­минотерапия в детском саду и дома»; вывешивается меню, где прописан рацион питания детей на день.

 Можно ввести следующую традици­ю - составлять вместе с детьми меню выходного дня. Ребята анализируют каждое блюдо, от­мечая его в меню разными цве­тами, соответствующими сигна­лам светофора. Продукты, кото­рые можно есть лишь изредка, отмечаем красным цветом, про­дукты, которые можно есть не каждый день, желтым, а полез­ные продукты, употребляемые ежедневно, — зеленым. Ежене­дельно дети старшего дошкольного возраста обсуждают эту проблему со своими сверст­никами в детском саду.

 Совместно с детьми проводятся беседы об овощах и фруктах, их полезных свойствах, об использовании их в медицине.

Подготовила воспитатель:

 Задощенко Г. М.