

# **АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**



**Цикл бесед для  
детей старшего  
дошкольного  
возраста**

# Азбука здорового питания

## Цели:

- ✓ Формирование у детей дошкольного возраста основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.
- ✓ Создание условий для организации полноценного здорового питания в детском саду и семье.



# Азбука здорового питания

## Задачи:

- ✓ Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания
- ✓ Расширить у детей знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья
- ✓ Сформировать знания о том, какие продукты полезны для здоровья, подвести к пониманию, что не все вкусное полезно

# Азбука здорового питания

## Задачи:

- ✓ Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность
- ✓ Воспитывать у детей осознанное отношение к своему питанию
- ✓ Привлечь родителей к решению поставленной проблемы

# Азбука здорового питания

1 блок

- В стране разноцветных Витаминок

2 блок

- Румяные щечки

3 блок

- Доктор Айболит нам о важном говорит

4 блок

- Села Машенька за стол



# Азбука здорового питания

**1 БЛОК – «В стране разноцветных Витаминок»** – помогает детям усвоить знания о полезных продуктах питания, богатых витаминами групп «А», «В», «С», «D», узнать о том, какие витамины и какую пользу приносят организму человека.

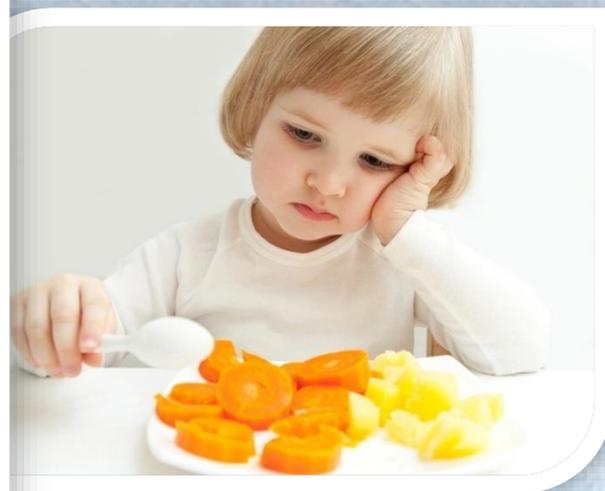


# Азбука здорового питания

Месяц	Название темы
Сентябрь	Путешествие в страну Витаминию
Октябрь	Витамины укрепляют организм
Ноябрь	Витамины и полезные продукты
Декабрь	Наша пища
Январь	Витаминная семья (развлечение)
Февраль	Дает силы нам всегда витаминная еда
Март	Здоровая пища
Апрель	Где найти витамины весной
Май	Веселое путешествие (развлечение)

# Азбука здорового питания

**2 БЛОК – «Румяные щечки»** – раскрывает значимость молочных, мясных, крупяных, рыбных, фруктовых и других блюд для организма человека, помогает увидеть их состав



# Азбука здорового питания

Месяц	Название темы
Сентябрь	Кушайте на здоровье
Октябрь	Овощи и фрукты – полезные продукты
Ноябрь	Хлеб – всему голова
Декабрь	Мы о злаках вам расскажем (о крупяных блюдах)
Январь	Ем я мясо на обед – буду сильным значит (о мясных блюдах)
Февраль	Пейте дети молоко, будете здоровы
Март	Ловись рыбка большая и маленькая (о рыбных блюдах)
Апрель	В гостях у Мухи Цокотухи (о напитках)
Май	Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и винегрет...



# Азбука здорового питания



**3 БЛОК – «Доктор Айболит нам о важном говорит»** – доктор Айболит помогает детям осознать выбор продуктов, наиболее ценных для детского организма, дети знакомятся с советами доктора Айболита о правильном питании

# Азбука здорового питания

Месяц	Название темы
Сентябрь	Правильное питание – залог здоровья
Октябрь	Правила питания
Ноябрь	Режим питания
Декабрь	Прежде чем за стол нам сесть, мы подумаем, что съесть...
Январь	Полезный завтрак
Февраль	Питаемся правильно
Март	Конфеты шоколадные – оберточки нарядные
Апрель	Съедобное – несъедобное (о грибах и ягодах)
Май	Здоровое питание каждый день

# Азбука здорового питания

4 БЛОК – «Села Машенька за стол» – дети овладевают правилами сервировки стола, знакомятся со столовым этикетом



# Азбука здорового питания

Месяц	Название темы
Сентябрь	Царство кухни
Октябрь	Поговорим о посуде: столовая
Ноябрь	Поговорим о посуде: чайная
Декабрь	Праздничный дизайн стола (мастер-класс)
Январь	Подружились нож и вилка (правила пользования столовыми приборами)
Февраль	Что такое этикет
Март	Приятного аппетита
Апрель	Ждем гостей на сладкий стол
Май	Игра-викторина «Что? Где? Когда?»

# Методическое сопровождение

- составлены конспекты бесед, праздников, развлечений;
- подобраны произведения художественной литературы и музыкальные произведения;
- оформлены альбомы и электронные пособия «Загадки о..» (фруктах, овощах, фруктах, ягодах, орехах, и т.д.)
- разработаны электронно-дидактические пособия и презентации;
- приобретены наглядные пособия, развивающие игры, методическая литература

# Эффективность реализации

- у воспитанников повысился уровень познавательного развития по данной теме;
- сформированы представления о связи состояния здоровья с гигиеной питания, о необходимости и важности соблюдения режима питания, как одного из необходимых условий рационального питания;
- сформированы основы культуры поведения за столом;

# Азбука здорового питания

Разработанный цикл бесед **«Азбука здорового питания»** помогает рассказать детям в игровой форме о важности правильного питания, а также убедить их в том, что здоровое сбалансированное питание – это полезно, вкусно и весело!

