

Культура здорового питания



Евлеева О.А.-воспитатель СП «Детский сад «Чудо-Град» ГБОУ СОШ «ОЦ «Южный город» пос. Придорожный м.р. Волжский

Цель:



- * Формировать ценностное отношение к своему здоровью; знать о влиянии питания на здоровье.
- * Оценивать свое питание в соответствии с принципами рациональности.

Задачи:

- * Отработать культуру здорового питания дошкольников и целенаправленно отслеживать его в течение всего времени пребывания в МДОУ.
- * Популяризировать преимущества культуры здорового образа жизни, расширять кругозор дошкольников в области рационального питания.
- * Просвещать родителей в вопросах культуры здорового питания, основанных на пяти принципах.



Прогнозируемый результат:



Здоровый

- * физически,
- * психологически,
- * нравственно адекватно оценивающий себя ребенок.

Для родителей:

Использовать различные формы массовой пропаганды культуры здорового питания :

- * организация лекций,
- * проведения дня здорового питания,
- * наглядная агитация.

Организовывать встречи родителей с работниками пищеблока, медицинскими работниками.



Роль питания:



- * В обеспечении нормального эмоционального состояния.
- * В поддержании физического и психического здоровья человека.

Отношение к пище:

- Вкусно - невкусно
- Эстетично – не эстетично
- Полезно – вредно



В основе «культурного питания»

5 принципов:

- * регулярность,
- * разнообразие,
- * адекватность,
- * безопасность,
- * удовольствие.

