

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение г. Мурманска №104

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 01 от 14.09.2021г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ г.Мурманска № 104
Смирнова Е.С..
Приказ № 211/01-15 от 14.09.2021 г.



Рабочая программа (по питанию)

«ВКУСНОЕЖКА» для детей подготовительной группы (6-8 лет)

Срок реализации программы- 1 год

г. Мурманск

Содержание

I. Введение	
1.1. Основные понятия	3
1.2. Актуальность	4
1.3. Цели и задачи	5
1.4. Принципы подхода к освоению программы	6
1.5. Приемы и методы	7
1.6. Формы работы	7
1.7. Ожидаемый результат	7
2. Учебный план	9
3. Перспективное планирование	12
4. Перспективное планирование с родителями	17
5. Приложение № 1: Материалы ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора по обучению педагогов ДОУ «Основы здорового питания для дошкольников»	
5.1. Тема 1: Выработка у детей обязательных навыков здорового питания и стереотипов пищевого поведения направленных на гармоничный рост и развитие	19
5.2. Тема 2.1: Формирование у родителей (законных представителей), а также лиц, занятых в сфере ухода и присмотра за детьми навыков организации здорового питания	31
5.3. Тема 2.2: Потребность ребенка в пищевых и биологических ценных веществах	48
5.4. Тема 2.3: Рекомендации по организации питания	
5.5. Тема 3: Особенности организации питания детей, находящегося на режиме самоизоляции (при введении ограничительных мероприятий, обусловленных эпидемиологическими рисками здоровью инфекционного и неинфекционного генеза)	



Будущее России — это дети, и насколько их жизнь будет полноценной, здоровой и счастливой зависит от нас, взрослых.

I. Введение

1.1. Основные понятия

Ребенок дошкольник- это будущий полноценный, активный, работающий член общества. В детском возрасте формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности метаболизма взрослого человека. Следовательно, от правильной организации питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого человека.

Уровень здоровья ребенка определяется многими факторами: наследственностью, состоянием здоровья родителей, социально – бытовыми условиями и климатической зоной проживания.

Установлено, что для нормальной жизнедеятельности и развития ребенка необходимо правильно организованное поступление пищи, содержащей сложные органические вещества (белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, вода). Они нужны для обеспечения организма энергией, протекания различных биохимических процессов в органах и тканях. Для детей дошкольного возраста значение питания особенно велико, т. к. оно обеспечивает гармоничный рост, интеллектуальное развитие, устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов окружающей среды. Именно в этот период жизни закладываются фундамент здоровья ребенка.

Вместе с тем, в последнее десятилетие состояние здоровья населения характеризуется негативными тенденциями. У большинства граждан России выявлены нарушения полноценного питания, обусловленные как недостаточным потреблением пищевых веществ, в первую очередь

витаминов, макро- и микроэлементов (кальция, йода, железа, фтора, селена и др.), полноценных белков, так и неправильным их соотношением. В результате, ухудшение состояния здоровья детей, а конкретно болезни, связанные с нерациональным питанием.

**Нерациональное пищевое поведение большинства детей складывается
под влиянием:**

1. Низкой культуры питания в семьях и привычки родителей выбирать более доступные продукты питания, игнорируя качественные, с высокой пищевой и биологической ценностью.
2. Отсутствия у родителей правильных и систематизированных знаний о здоровом питании, необходимости и важности употребления продуктов содержащих необходимый набор микроэлементов и витаминов.
3. Агрессивной рекламы в СМИ, ориентированной на детей, предметом которой далеко не всегда являются пищевые продукты, отвечающие принципам здорового питания.

Перечисленные факторы свидетельствуют о том, что у ребенка сложившиеся пищевые предпочтения впоследствии могут привести к серьезным проблемам со здоровьем. Среди наиболее значимых негативных особенностей пищевого поведения детей в первую очередь следует назвать такие, как: избыточное потребление соли, сахара, насыщенных жиров, недостаток микронутриентов в рационе питания, недостаточное потребление рыбы, молочных продуктов, овощей и других продуктов, являющихся источником пищевых волокон, и тому подобное.

Важно говорить о том, что модель пищевого поведения, которая впоследствии способствует появлению нарушений здоровья, как правило, формируется уже в дошкольном возрасте.

Именно поэтому, при организации питания, важно не только накормить ребенка, чтобы он не остался голодным, но и создать такие условия и воспитать такие привычки, которые способствовали бы лучшему усвоению пищи и исключали возможность возникновения заболеваний.

1.2. Актуальность.

Первые детские годы – то самое время, когда у ребёнка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создаётся основа для его гармоничного развития. Следственно в дошкольном возрасте необходимо уделять формированию у детей осмысленного отношения к еде, умению рассматривать ее не только как процесс удовлетворения биологических

потребностей, но и как процесс общения людей, своеобразную и необходимую часть культуры человека.

Дошкольникам свойственна высокая активность в познании окружающего мира. Поэтому, имеется реальная возможность привлечь внимание ребёнка к укреплению и сохранению его здоровья.

А может ли ребёнок дошкольного возраста самостоятельно оценивать своё питание?

И может, и должен, если взрослые ему помогут. Дошкольники вполне способны владеть такими понятиями, как «разнообразие пищи», «режим питания», «гигиена питания».

Необходимо совместными усилиями родителей (законных представителей), педагогов, медицинского персонала формировать у детей компетентность правильного здорового питания, а, следовательно, и понятие здорового образа жизни, воспитывать соответствующие навыки и привычки, что будет способствовать эффективности мер социальной защиты здоровья.

Процесс формирования компетентности правильного здорового питания у дошкольников - это многогранный, непрерывный и долгосрочный проект, который не должен прерываться не в дошкольном учреждении, ни дома.

1.3. Цели и задачи.

Цель программы:

- Формирование и ознакомление воспитанников старшего, подготовительного возраста и их родителей (законных представителей) с основными понятиями о рациональном питании, его роли в сохранении и укреплении здоровья человека, о гигиене питания как составляющей здорового образа жизни.
- Осознание ими личностной и социальной значимости здоровья, как жизненной ценности; формирование навыков здорового образа жизни.
- Формирование у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.
- Формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

- Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей.
- Формирование представления детей об окружающей действительности, обогащать представления о бытовых приборах, закреплять знание о безопасном поведении в быту.

Задачи:

- Обогащать знание детей о здоровом образе жизни.
- Развивать познавательные процессы памяти, внимания, мышления.
- Вызывать желание соблюдать правила культурного питания.
- Воспитывать аккуратность во время приёма пищи.
- Знакомить с профессиями связанными с созданием и приготовлением пищи (повар, кондитер, пекарь).
- Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья.
- Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной – но и полезной.
- Дать ребенку необходимые знания при приготовлении пищи.

1.4. Принципы подхода к освоению программы:

- 1. Личностный** – осознание каждым ребенком значения правильного питания для своего же здоровья; выработка мировоззрения о сбалансированном питании с учетом индивидуальных потребностей и типологических особенностей организма формирование личностной позиции по сохранению и укреплению здоровья.
- 2. Социальный** – организация правильного питания в центре; осознание значимости правильного питания для сохранения здоровья в пользу семьи, общества, страны. Вовлеченность семьи и реализацию программы.
- 3. Проблемность** – он предполагает интеграцию общего и дополнительного образования; как особой формы получение знаний, практических умений и навыков.
- 4. Природосообразность** – при отборе продуктов питания человек учитывает экологичность продуктов, их сообразность и пользу, исследуются и формируются экологические и биологические аспекты, учитываются законы самой природы и законы общего развития человека и общества.
- 5. Гуманизация** – предполагает заботу о здоровье каждого воспитанника, соблюдение санитарно-гигиенических требований, соблюдение режима дня,

многоразовое питание, культуры здоровья, самореализации личности ребенка в праве выбора питания.

6. **Массовость** – вопросы питания касаются всех людей мира, земного шара. Хорошее правильное питание – основа жизни, основа здоровья.
7. **Традиции**– культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран, традиции **гостеприимства**.

1.5. Приемы и методы:

- Планирование мероприятий с детьми.
- Практические занятия.
- Организация рабочего места.
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм, культуры труда.
- Соблюдение техники безопасности, правил по охране труда.
- Свободный выбор материала.
- Определение критериев качества.
- Исследования (беседы, наблюдение и т.д);
- Игровая деятельность (дидактические игры, игры-драматизации, сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры.
- Конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов, викторины).
- Совместный труд с педагогом (дежурство, сервировка стола).
- Приготовление доступных блюд с родителями.
- Творческие домашние задания.
- Пропаганда здорового образа жизни.
- Подведение итогов работы, самоанализ, самооценка.
- Оценка совместной деятельности.

1.6. Формы работы (каждый педагог выбирает сам при проведении занятий, реализуя тот или иной модуль для достижения поставленных задач)

1. Индивидуальная.
2. Групповая.
3. Коллективная.
4. Совместная проектная деятельность.
5. Совместная работа с родителями.

1.7. Ожидаемый результат:

- Сформировать позитивное отношение к режиму питания и продуктам питания.
- Развить у детей элементарные навыки приготовления пищи совместно с родителями.
- Повысить уровень познавательного развития по данной теме.
- Сформировать основы культуры поведения за столом.
- Сформировать основные навыки личной гигиены, в том числе и связанные с питанием.
- Сформировать представление о связи состояния здоровья с гигиеной питания.
- Сформировать представление о необходимости и важности соблюдения режима питания, как одного из условий здорового образа жизни.
- В результате проводимой работы изменить у детей отношение к некоторым блюдам, не любимым ими ранее, таким, как молочные супы, каши, запеканки, кисели и др;
- Стремиться к тому, что полученные знания позволят детям сознательно выбирать наиболее полезные продукты питания.
- Стремиться оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни.

Вывод: Работа по программе «Вкусноежка» способствует формированию и систематизации познавательных знаний у детей, их осознанного отношения к питанию, как части культуры общества, национальных традиций, являющееся основой здорового образа жизни.



2. Учебный план

Возраст 6-8 лет /1 занятие в неделю.

модуль	месяц	раздел	Содержание рабочей программы Тема занятия	Объем учебной нагрузки по программе	
				МИН	КОЛ-ВО
1 модуль «Разговор о правильном питании»	Сентябрь	1. «Разнообразие питания»	<ul style="list-style-type: none"> Самые полезные продукты Что надо есть, если хочешь стать сильнее 	25	1
				25	2
	Октябрь		<ul style="list-style-type: none"> Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты Каждому овощу своё время 	25	3
				25	4
			всего	1ч. 40 мин.	4
			2. «Гигиена питания»	25	1
			всего	25 мин.	1
	Ноябрь	4.«Рацион питания»	<ul style="list-style-type: none"> Удивительные превращения пирожка 	25	1
				25 мин.	1
			<ul style="list-style-type: none"> Секреты обеда Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной Плох обед, если хлеба нет Полдник. Время есть булочки 	25	1
			25	2	
			25	3	
			25	4	
Д е к			<ul style="list-style-type: none"> Пора ужинать 	25	5

			<ul style="list-style-type: none"> • Если хочется пить 	25	6
		всего		2 ч. 30 мин.	6
		5. «Культура питания»	<ul style="list-style-type: none"> • На вкус и цвет товарищей нет 	25	1
		всего		25 мин.	1

2 модуль «Роль питания. Вкусное-полезно»	Январь	1.«Разнообразие питания»	<ul style="list-style-type: none"> • Витаминный салат • Что нужно есть в разное время года • Как правильно питаться, если занимаешься спортом 	25	1	
				25	2	
				25	3	
		всего			1ч. 15 мин	3
	Февраль	2 . «Гигиена питания»	<ul style="list-style-type: none"> • Где и как готовят пищу 	25	1	
		всего		25 мин	1	
		3. «Правила этикета»	<ul style="list-style-type: none"> • Как правильно накрыть стол • Как правильно вести себя за столом 	25	1	
				25	2	
		всего		50 мин	2	
	март	4. «Рацион питания»	<ul style="list-style-type: none"> • Молоко и молочные продукты 	25	1	
			<ul style="list-style-type: none"> • Блюда из зерна • Какую пищу можно найти в лесу • Что и как приготовить из рыбы, дары моря 	25	2	
				25	3	
				25	4	
		всего		1ч. 40 мин	4	
		5.«Традиции и культура питания»	<ul style="list-style-type: none"> • Кулинарное путешествие по России 	25	1	
всего			25 мин	1		
3 модуль «Форму	апрель	1.«Рациональное питание как часть здорового образа жизни»	<ul style="list-style-type: none"> • Здоровье – это здорово • Продукты разные нужны, продукты разные важны 	25	1	
				25	2	

		всего		50 мин	2
		2. «Режим питания»	<ul style="list-style-type: none"> • Режим питания • Энергия пищи 	25 25	1 2
		всего		50 мин	2
	май	3. «Гигиена питания»	<ul style="list-style-type: none"> • Где и как мы едим • Ты готовишь себе и друзьям 	25 25	1 2
		всего		50 мин	2
		4. «Традиции и культура питания»	<ul style="list-style-type: none"> • Кухни разных народов • Как питались на Руси и в России 	25 25	1 1
всего			50 мин	2	
Всего в год			1 модуль	4 ч. 45 мин	13
			2 модуль	3 ч. 55 мин	10
			3 модуль	2 ч.	8
			10 часов 31 занятие		



3. Перспективное планирование

Модуль	Разделы	Тема занятия	Задачи
1 модуль «Разговор о правильном питании»	1. «Разнообразие питания»	<ul style="list-style-type: none"> Самые полезные продукты 	<ul style="list-style-type: none"> Учить различать полезные и вредные продукты; Дать знания о том, какие продукты нужно есть каждый день, какие продукты нужно есть не каждый день или в небольших количествах, какие продукты нужно есть не часто.
		<ul style="list-style-type: none"> Что надо есть, если хочешь стать сильнее 	<ul style="list-style-type: none"> Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни человека. Дать знания о том, какие продукты полезны при занятиях спортом.

	<ul style="list-style-type: none"> Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты 	- Закрепить знания детей о пользе овощей, фруктов, ягод.
	<ul style="list-style-type: none"> Каждому овощу своё время 	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять умение различать овощи и фрукты, узнавать их по описанию, называть их. Формировать представления о времени созревания овощей и фруктов и их пользе.
2. «Гигиена питания»	<ul style="list-style-type: none"> Как правильно есть 	- Рассказать детям о правилах гигиены перед едой, во время и после еды.
3. «Режим питания»	<ul style="list-style-type: none"> Удивительные превращения пирожка 	- Рассказать детям о необходимости и важности регулярного питания.
4. «Рацион питания»	<ul style="list-style-type: none"> Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной 	- Формировать представление о том, из чего варят кашу; о завтраке, как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.
	<ul style="list-style-type: none"> Секреты обеда» 	- Формировать представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.
	<ul style="list-style-type: none"> Плох обед, если хлеба нет 	- Рассказать детям о полезных веществах, содержащихся в хлебе, о необходимости бережного отношении к хлебу, к людям, которые его делают.
	<ul style="list-style-type: none"> Полдник. Время есть булочки 	- Познакомить детей с вариантами полдника и правильного перекуса
	<ul style="list-style-type: none"> Пора ужинать 	- Рассказать детям о том, что ужин - время последнего приема пищи, какие продукты нужно есть на ужин.
	<ul style="list-style-type: none"> Если хочется пить 	- Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.
5. «Культура питания»	<ul style="list-style-type: none"> На вкус и цвет товарищей нет 	- Рассказать детям о том, что полезно есть продукты с разным вкусом, не использовать в пищу

			слишком много соленого, кислого, сладкого.
	Чтение художественной литературы	И.Токмаковой «Ай да сун!». В.Сутеев . «Яблоко»	
2 модуль «Роль питания. Вкусное - полезно»	1. «Разнообразие питания»	<ul style="list-style-type: none"> Витаминный салат 	<ul style="list-style-type: none"> Расширять представления детей о том, из чего делают салаты, из какой зелени салаты полезны Практическое занятие: Приготовить салат дома со взрослыми.
		<ul style="list-style-type: none"> Что нужно есть в разное время года 	<ul style="list-style-type: none"> Формировать представления о времени созревания овощей и фруктов. Закреплять знания о пользе овощей, фруктов, ягод; о том, что полезно есть разные овощи и фрукты круглый год.
		<ul style="list-style-type: none"> Как правильно питаться, если занимаешься спортом 	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни человека, какие продукты полезны при занятиях спортом.
	2. «Гигиена питания»	<ul style="list-style-type: none"> Где и как готовят пищу 	<ul style="list-style-type: none"> Познакомить детей с профессией повар, пекарь, кондитер. Активировать словарь детей профессиональными понятиями. Познакомить детей с работой на кухне, с правилами техники безопасности.
	3. «Правила этикета»	<ul style="list-style-type: none"> Как правильно накрыть стол Как правильно вести себя за столом 	<ul style="list-style-type: none"> Учить детей правилам сервировки стола. Воспитывать умение правильно себя вести за столом.
	4. «Рацион питания»	<ul style="list-style-type: none"> Молоко и молочные продукты 	- Дать представление о значении молока и молочных продуктов и их разнообразии.
		<ul style="list-style-type: none"> Блюда из зерна 	<ul style="list-style-type: none"> Учить детей различать крупы, из которых готовятся каши; называть растения, из которых получают соответствующие крупы. Практическое занятие: Приготовить со взрослыми кашу из любого вида крупы.

		<ul style="list-style-type: none"> • Какую пищу можно найти в лесу 	- Формировать знания и умения различать лесные ягоды, грибы, классифицировать на съедобные и несъедобные.
		<ul style="list-style-type: none"> • Что и как приготовить из рыбы, дары моря 	- Познакомить детей с продуктами моря, рассказать об их пользе и содержании в них редких минеральных веществ. - Практическое занятие: Познакомить детей с блюдами, которые можно приготовить из морепродуктов вместе со взрослыми.
	5. «Традиции и культура питания»	<ul style="list-style-type: none"> • Кулинарное путешествие по России 	- Научить детей правильно заваривать чай, рассказать о его полезных свойствах, традициях, связанных с чаепитием.
	<i>Чтение художественной литературы</i>	Н.Семёнова «Спор овощей». Русская народная сказка «Колосок»	
3 модуль "Формула правильного питания"	1. «Рациональное питание как часть здорового образа жизни»	<ul style="list-style-type: none"> • Здоровье – это здорово 	- Дать знания о том, что от того, как, сколько и когда мы едим, зависит физическая, умственная работоспособность, наш внешний вид. - Рассказать о вреде переедания.
		<ul style="list-style-type: none"> • Продукты разные нужны, продукты разные важны 	- Закрепить знания о законах здорового питания - Познакомить детей с полезными блюдами для праздничного стола. - Практическое занятие Приготовить со взрослыми полезные и вкусные закуски.
	2. «Режим питания»	<ul style="list-style-type: none"> • Режим питания 	- Закрепить знания детей основных правил правильного питания.
		<ul style="list-style-type: none"> • Энергия пищи 	- Формировать представления о пище как источнике энергии для организма, знакомство детей с понятием «энергетическая ценность» пищи.

			- Формировать представления об энергетической ценности различных продуктов питания.
	3. «Гигиена питания»	• Где и как мы едим	- Закреплять знания о правилах гигиены.
		• Ты готовишь себе и друзьям	- Формировать знания детей о том, чем можно делиться с товарищем, а чем нельзя. - Закреплять представления об основных принципах гигиены питания.
	4. Традиции и культура питания	• Кухни разных народов	- Сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа. - Расширять представление о кулинарных традициях народов мира. (греческая, итальянская, японская).
		• Как питались на Руси и в России	- Расширять знания детей об истории кулинарии, обычаях и традициях своей страны развивать: - представление о традициях и обычаях питания, способствующих сохранению и укреплению здоровья; формировать: - чувство гордости и уважения к истории и культуре своей страны, пробуждение к ее изучению; - осознанное отношение к здоровому образу жизни через культуру питания, основанное на традициях русского народа.
	<i>Чтение художественной литературы</i>	Ю.Тувим «Овощи». Главы из книги А. Лингритт «Малыш и Карлсон»	



4. Перспективный план работы с родителями

<u>Сентябрь</u>	
1	Родительское собрание: «Знакомство с программой - разговор о правильном питании».
2	Анкетирование по питанию детей дома.
3	П/П «Как не надо кормить ребёнка».
4	Индивидуальные консультации, рекомендации по вопросам питания детей дома
<u>Октябрь</u>	
1	Советы родителям: «Завтрак ребёнка».
2	П/П «Сбалансированное питание – основа здоровья ребёнка».
3	Беседа «Чем вредны сухоямка и запивание во время еды».
4	Индивидуальные консультации, рекомендации «Ребёнку нужен режим».
<u>Ноябрь</u>	
1	Опрос среди родителей об умении детей владеть столовыми приборами.

2	П/П «10 самых полезных продуктов для детского организма».
3	Памятка: «Что нужно знать о здоровом питании».
4	Индивидуальные консультации, рекомендации «О полезных свойствах каши».
	<u>Декабрь</u>
1	Буклет «Здоровое питание дошкольников».
2	П/П «Здоровый образ жизни ваших детей».
3	Беседа «Можно ли приучить ребёнка питаться правильно?»
4	Рекомендации доктора «Истоки ожирения, ищите в детском возрасте».
5	Совместное творчество «Моя любимая каша».
	<u>Январь</u>
1	Организовать выпуск информационной газеты для детей и родителей «Поварёнок №1».
2	Индивидуальные консультации, рекомендации по составлению меню дома
3	Оформить папку по обмену рецептами «Любимое блюдо моей семьи».
4	П/П «Поговорим о витаминах».
5	Памятка в каких продуктах живут витамины.
	<u>Февраль</u>
1	Информационная газета «Поварёнок №2».
2	П/П «Золотые правила питания».
3	Буклет «Правильное питание».
4	Советы родителям «Что нам мешает быть здоровыми?».
5	Индивидуальные консультации, рекомендации «Полезная еда».
	<u>Март</u>
1	Информационная газета «Поварёнок №3».
2	Индивидуальные консультации, рекомендации «Соблюдение правил столового этикета».
3	Организация выставки рисунков и творческих работ детей совместно с родителями «Мы за здоровое питание».
4	П/П «В каких продуктах содержится кальций?».
5	Памятка о необходимости здорового питания дошкольника.
	<u>Апрель</u>
1	Информационная газета «Поварёнок №4».
2	Индивидуальные консультации, рекомендации «Правильное питание».
3	П/П «Вкусная еда».
4	Совместное разучивание с детьми стихов о правильном питании.
5	Буклет «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты».
	<u>Май</u>
1	Совместное творчество «Моё любимое блюдо».
2	Анкетирование родителей.
3	Памятка «Мы в ответе за здоровье детей».
4	Игра викторина по правильному питанию совместно с детьми.
5	Родительское собрание «Подведение итогов за год по данной программе, награждение активных родителей».

Перспективный план

Месяц	Дата проведения	Тема	Задачи
Октябрь		«Для чего мы едим?»	Познакомить детей с героями программы. Формировать представление о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.
		«Поговорим о правильном питании»	Расширять представления о полезных продуктах.
		«Какие продукты полезны?»	Учить различать полезные и вредные продукты. Дать знания о том, какие продукты нужно есть каждый день, какие продукты нужно есть не каждый день или в небольших количествах, какие продукты нужно есть не часто.
		«Праздник урожая»	Закреплять умение различать овощи и фрукты, узнавать их по описанию, называть их. Закрепить знания о пользе овощей и фруктов для человека.
Ноябрь		«Как правильно есть»	Рассказать детям о правилах гигиены перед едой, во время и после еды.
		«Какие правила я выполняю»	Закреплять знания о правилах гигиены.
		«Советы Хозяюшки»	Напомнить детям правила сервировки стола.
		«Чем не стоит делиться?»	Формировать знания детей о том, чем можно делиться с товарищем, а чем нельзя. Формировать представления об основных принципах гигиены питания.
		«Законы питания»	Дать знания о том, что от того, как, сколько и когда мы едим, зависит физическая, умственная

Декабрь			работоспособность, наш внешний вид. Рассказать о вреде переедания.
		«Что происходит с пирожком, который мы съели?»	Рассказать детям о необходимости и важности регулярного питания.
		«Плох обед, если хлеба нет»	Рассказать детям о полезных веществах, содержащихся в хлебе, о необходимости бережного отношении к хлебу, к людям, которые его делают.
		«Хочешь есть калачи – не сиди на печи»	Познакомить детей с пословицами о хлебе, обсудить их значение.
Январь		«Из чего готовят каши? »	Формировать представление о том, из чего варят кашу; о завтраке, как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.
		«Угадай сказку»	Предложить детям прослушать отрывки из сказок или рассказов, «героем» которых является каша, угадать название и автора произведения.
		«Поварята»	Учить детей различать крупы, из которых готовятся каши; называть растения, из которых получают соответствующие крупы.
		«Секреты обеда»	Формировать представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.
Февраль		«Полдник. Время есть булочки»	Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов.
		«Пора ужинать»	Рассказать детям о том, что ужин - время последнего приема пищи, какие продукты нужно есть на ужин.
		«Путешествие по улице Правильного питания»	Уточнить знания детей основных правил правильного питания.
		«Отгадай название»	Познакомить детей с внешним видом сушеных ягод и фруктов, учить узнавать и правильно называть их.
		«Морские продукты»	Познакомить детей с продуктами моря, рассказать об их пользе и

Март			содержании в них редких минеральных веществ. Познакомить детей с блюдами, которые можно приготовить из морепродуктов.
		«Вкусные истории»	Познакомить детей с приготовлением различных блюд из ягод.
		«На вкус и цвет товарищей нет»	Рассказать детям о том, что полезно есть продукты с разным вкусом, не использовать в пищу слишком много соленого, кислого, сладкого.
		«Как утолить жажду»	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.
Апрель		«Праздник чая»	Научить детей правильно заваривать чай, рассказать о его полезных свойствах, традициях, связанных с чаепитием.
		«Меню спортсмена»	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни человека, какие продукты полезны при занятиях спортом.
		«Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»	Закрепить знания детей о пользе овощей, фруктов, ягод.
		«Витаминный салат»	Расширять представления детей о том, из чего делают салаты, из какой зелени салаты полезны весной.
Май		«Каждому овощу свое время»	Формировать представления о времени созревания овощей и фруктов. Закреплять знания о пользе овощей, фруктов, ягод; о том, что полезно есть разные овощи и фрукты круглый год.
		«Вершки и корешки»	Выявить знания детей о тех частях растений, которые употребляет человек в пищу.
		«Азбука правильного питания»	Закрепить знания детей основных правил правильного питания.
		«Азбука правильного питания»	Закрепить знания о законах здорового питания; познакомить детей с полезными блюдами для праздничного стола. Упражнять детей в приготовлении салата.

