Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад п.Пробуждение».

Энгельсского района Саратовской области

**Консультация для воспитателей на тему:**

**«Разговоры о правильном питании»**

**Авторы-составители:**

**воспитатель Мукашова Тамара Максотовна**

**воспитатель Исаева Елена Александровна**

Правильное питание — основа здоровья и гармоничного развития ребёнка. Это фундамент для роста, укрепления иммунной системы, улучшения памяти и концентрации внимания. Задача воспитателя заключается в формировании правильных пищевых привычек, ведь именно в детстве формируются предпочтения в еде, которые сохраняются на всю жизнь.

Почему важно говорить с детьми о здоровом питании?

Формирование культуры питания. Умение выбирать полезные продукты, грамотно составлять рацион и понимать ценность еды помогает ребенку осознанно относиться к своему здоровью.

Предупреждение вредных привычек. Постоянные беседы о важности полезных блюд позволяют избежать частого потребления нездоровых перекусов, фаст-фуда и избытка сладостей.

Развитие познавательной активности. Через диалоги о продуктах, витаминах и минералах ребенок узнает, зачем нужны белки, жиры, углеводы, кальций, железо и другие элементы.

Укрепление доверия и сотрудничества. Когда воспитатель открыто делится информацией о пользе правильной еды, дети начинают доверять взрослым и прислушиваться к полезным советам.

О чём полезно поговорить с детьми?

- Свежие фрукты и ягоды

Расскажите, почему фрукты полезны: они содержат витамины, клетчатку, антиоксиданты. Предложите попробовать разные виды ягод и фруктов, обсудив вкусы и ароматы.

- Овощи

Объясните, что овощи богаты микроэлементами и полезными веществами. Вместе рассмотрите морковь, капусту, огурцы, помидоры, предложите интересные рецепты приготовления свежих салатов.

- Белки, жиры и углеводы

Покажите детям различия между белковыми продуктами (мясо, рыба, яйца), углеводными (крупы, хлеб, картофель) и жиросодержащими (масло, сметана). Объясните важность каждой группы для нормального функционирования организма.

- Витамины и минералы

Научите детей узнавать названия витаминов (A, B, C, D) и расскажите, какую пользу приносит каждый из них организму. Например, витамин А важен для зрения, а витамин D укрепляет кости.

- Конфеты и сладкое

Откройте секрет: конфеты и пирожные могут быть вредны, если употреблять их часто и большими порциями. Напоминайте детям, что иногда лакомства допустимы, но лучше заменить сахар натуральными десертами вроде сухофруктов или натурального йогурта.

- Активный образ жизни и еда

Приведите связь между питанием и физической активностью. Расскажите, как энергия, полученная из пищи, влияет на наши силы и настроение, помогая стать сильнее и выносливее.

Процесс обучения детей о правильном питании может превратиться в захватывающее приключение, полное открытий и творчества. Вот несколько интересных подходов, которые сделают обучение легким и приятным:

- Игра «Магазин полезных продуктов»

Организуйте игру, где дети отправляются в магазин за покупками. Продукты можно сделать из бумаги или картонных коробок. Перед игрой покажите карточки с изображением разных групп продуктов (фрукты, овощи, мясо, крупы, молочные изделия). Затем попросите детей выбрать нужные товары, чтобы составить здоровый обед или ужин. После покупки пусть малыши поделятся своими рецептами друг с другом.

- Творческое занятие «Рисуем тарелочку здоровья»

Дайте каждому ребенку чистый бумажный круг, символизирующий тарелку. Пусть дети раскрашивают свою тарелку, размещая на ней изображения полезных продуктов. Затем можно обсудить, почему одни продукты важнее других и каким должно быть оптимальное соотношение еды на столе.

- Кукольный театр «Приключения витаминов»

Сделайте кукольные персонажи-витамины (например, витамин А, витамин С, кальций) и разыгрывайте сценки, где герои рассказывают о своей роли в организме человека. Можно также придумать истории о путешествии витаминов по телу малыша, объясняющие, как пища превращается в энергию и силу.

Советы для педагогов:

- Используйте наглядные пособия, презентации, рисунки и интерактивные задания, чтобы объяснить суть темы доступно и интересно.

- Проводите дискуссии и обмен мнениями: задавайте вопросы типа «Что полезнее съесть перед прогулкой?» или «Почему нельзя кушать много чипсов?»

🧐 Создавайте проекты: пусть дети нарисуют свою любимую еду, расскажут о её свойствах, проведут эксперименты по выращиванию зелени или приготовлению простых блюд.

- Совместно готовьте полезные десерты или коктейли, используя свежие фрукты и натуральные ингредиенты.

Таким образом, регулярное общение с детьми о принципах правильного питания формирует осознанное отношение к выбору продуктов, улучшает аппетит и прививает привычку к здоровой пище.