

Отчет о проделанной работе по Неделе Здорового питания в филиале МБОУ «Сергеевская СОШ» детский сад «Горадуль» с 11.12. по 14.12.2023 г.

В целях формирования у воспитанников и их родителей знаний о необходимости сохранять и укреплять свое здоровье, важности правильного и полноценного питания в дошкольном возрасте, как составляющей здорового образа жизни в филиале «Детский сад «Горадуль» с 11 по 14 декабря 2023 года прошла «Неделя здорового питания».

В филиале «Детский сад «Горадуль» был разработан план мероприятий «Неделя здорового питания»

№	Дата	Мероприятия	Ответственные
<b>Девиз: «Овощи и фрукты – полезные продукты»</b>			
1	11.12.2023г. Понедельник	Конкурс загадок «В стране полезных витамин».	воспитатели
<b>Девиз: «Пейте дети молоко – будете здоровы!»</b>			
2	12.12.2023г. Понедельник	Мультфильмы про корову. Все о пользе молока.	воспитатели
		Викторина «Это чудо молоко»	воспитатели
<b>Девиз: «Вода вымоет, а хлеб выкормит»</b>			
3	13.12.2023г. среда	Беседа (презентация) «Можно ли выжить на хлебе и воде?».	воспитатели
<b>Девиз: «Поешь рыбки — будут ноги прытки»</b>			
4	14.12.2023г. четверг	«Рыбный день: какая рыба самая полезная». Беседа (презентация) о пользе рыбы, рыбных продуктах.	воспитатели
		Изготовление коллажа: «Полезные и вредные продукты».	воспитатели
<b>Работа с родителями (законными представителями)</b>			
5	С 11.04.2023г. по 15.12.2023г.	Беседы «Родителям о здоровом питании ребенка»: <ol style="list-style-type: none"> <li>Особенности организации питания детей в осенний период.</li> <li>Нужны ли детям сладости?</li> <li>Здоровое питание: овощи, фрукты и ягоды в питании детей.</li> <li>Здоровое питание. Блюда из яиц в рационе ребенка.</li> <li>Здоровое питание. Значение рыбы в питании детей.</li> </ol>	воспитатели

целью которого стало формирование у родителей ответственного отношения к организации правильного здорового питания детей, пропаганда здорового питания среди детей и родителей и создание условий для формирования знаний о правилах правильного питания в нашем дошкольном

образовательном

учреждении.

В течение недели детском саду проводились различные мероприятия по плану:

Оформление памяток для родителей: «Это следует знать».

Проведение консультации на тему: «Эти опасные сладости».

Обогащение предметно-пространственной среды в группе, игры и беседы:

игра «Хлебобулочный магазин», «Больница», Тематический досуг «Пейте,

дети, молоко - будете здоровы!», Интегрированное занятие «Лаборатория

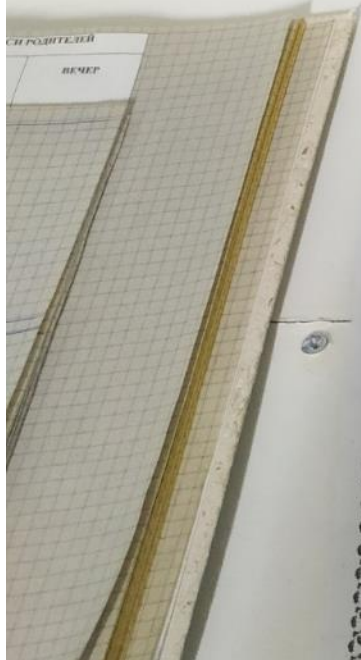
чудес» (о пользе молока и молочных продуктов), Беседа на тему: «Витамины

всем нужны, они полезны и важны», с использованием ИКТ (просмотр

презентации «Полезные продукты»), Игра-эстафета «Собери урожай»,

Подвижные игры «Что можно, что нельзя», «Во саду ли, в огороде»,

«Съедобное - не съедобное», и т.д.



### Консультация для родителей «ЭТИ ОПАСНЫЕ СЛАДОСТИ»

Всем известно, что дети обожают сладости. Глаза малышек разбегаются от изобилия на полках магазинов, вкусные товары пленят яркими этикетками. Но все ли сладости одинаково безопасны? От употребления каких из них стоит удерживать ребенка, а какие – не только вкусные, но и полезные? Давайте разберемся.

Во всех сладостях неизменно содержатся углеводы, которые просто необходимы растущему организму, поскольку являются источником энергии, поддерживают рост клеток, общее развитие организма и, безусловно, необходимы для правильной работы мозга.

! Научно доказан факт, что сладкое – наилучший антидепрессант, потому если ребенка лишать или чрезмерно ограничивать в его потреблении, то в скором времени малыш станет раздражительным, встревоженным, плаксивым. Отсутствие в питании сладких продуктов – фактор, подвергающий стрессу даже в пустяковой жизненной ситуации. Чрезмерное употребление сладким способно нанести не меньший вред, чем недостаток углеводов не успевают расщепляться, что приводит к ожирению.







