

# **Советы по формированию правильных пищевых привычек у детей**

**( от воспитателя Болговой Елены Лаврентьевны.)**

## **Цель:**

**Формировать у детей представления о правильном питании и здоровом образе жизни.**

## **Задачи:**

- **учить детей делать выбор в питании в пользу фруктов и овощей;**
- **познакомить детей с витаминами, раскрыть их значение для человека;**
- **обогащать личный опыт детей знаниями о фруктах и овощах, их способе произрастания;**
- **воспитывать гигиену питания и бережное отношение к своему здоровью.**
- **дать возможность проявить творческую инициативу, эмоциональную восприимчивость;**
- **воспитывать умения правильно выбирать продукты для здорового питания;**
- **объединить педагога и детей в общей творческой работе.**

## **Занятия:**

- **Беседы для уточнения имеющихся знаний у детей о правильном питании и витаминах;**

- Для создания развивающей среды оформляйте уголок для сюжетно-ролевых игр «Фруктовое кафе»; «Магазин «Овощи-фрукты»;
- Вместе с детьми читайте художественную литературу, разучивайте стихи, песни, пословицы, загадки, поговорки.
- Вместе с детьми определяйте по вкусу овощи и фрукты с закрытыми глазами.
- Рисуйте, делайте аппликации, лепите на данную тематику.



**Мы задумались над тем, какие факторы влияют на здоровье семьи? В результате все пришли к выводу о том, что главными факторами, влияющими на здоровье семьи, является:**

- душевное благополучие, благоприятный психологический климат в семье;
- физическое здоровье;
- правильное и здоровое питание.

## **Итоги:**

**Если проводить подобные занятия систематически дети сформируют собственное мнение о здоровом питании и здоровом образе жизни. Приобретут полезные пищевые привычки, поймут важность и ценность витаминов для своего организма.**