5–7 ЛЕТ

Мультфильмы

Фиксики. Витамины — мультсериал «Фиксики»



Серия затрагивает тему витаминов. Можно обсудить, почему человеку нужны разные питательные вещества; научные упрощения поясняет взрослый.

Смешарики. Нездоровый рекорд — «Азбука здоровья»



Помогает поговорить о крайностях и разумном отношении к здоровью. Перед показом стоит связать обсуждение с питанием.

Смешарики. Если хочешь быть здоров — «Азбука здоровья»



О здоровых повседневных привычках, включая питание и движение; расширяет тему источников сил и энергии.

Фиксики. Миксер — мультсериал «Фиксики»



Подходит для беседы о приготовлении пищи, работе кухонной техники и участии ребёнка в готовке со взрослым.

Смешарики. Копатыч и последний бочонок мёда — «Азбука здоровья»



История об умеренности в употреблении любимого лакомства. Подходит для разговора о разнообразии рациона.

5–7 ЛЕТ

КНИГИ

Откуда берётся еда? — Юлия Дюрр



Путь продуктов от фермы, поля и моря до магазина и тарелки: выращивание, производство, упаковка и перевозка.

Твоё здоровье. Пособие для детей 5–6 лет — Марьяна Безруких, Татьяна Филиппова



Обсуждает питание, здоровье и повседневные привычки.
Название и авторы приведены по каталогу «Добрых игр».

Здоровые привычки. Детская энциклопедия — Татьяна Попова



Книга о полезных привычках и заботе о здоровье, в том числе о питании.
Автор указан по каталогу «Добрых игр».

Азбука полезных привычек — Марьяна Безруких, Татьяна Филиппова



Помогает закрепить представления о полезных привычках и режиме дня.
Авторы указаны по каталогу «Добрых игр».

Каша из топора — русская народная сказка (в сборнике сказок А. Афанасьева)



Сказка о приготовлении каши из разных ингредиентов.
Подходит для обсуждения круп и совместного приготовления пищи.