

Питание: откуда берется сила?

Цель беседы

- Формировать первичные представления о том, что еда помогает расти, играть и быть активным.
- Познакомить с разнообразием продуктов: овощи, фрукты, зерновые, молочные продукты.
- Воспитывать опрятность и понимание, что нужно мыть руки перед едой, во время еды пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

Ценности:

**ЖИЗНЬ
И ЗДОРОВЬЕ**

ПОЗНАНИЕ

	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Представление	Еда помогает расти, играть и быть активным	Разные продукты помогают организму по-разному	Сила и здоровье зависят от разнообразного питания	Питание помогает человеку сохранять здоровье
Отношение	Проявление бережного отношения к продуктам питания	Готовность узнавать новое о продуктах питания	Понимание ценности разнообразного питания для здоровья организма	Уважение к труду людей, которые выращивают и производят продукты питания
Роль/действие	Аккуратный с продуктами питания	Любознательный, проявляющий интерес к разным продуктам	Помощник на здоровой кухне	Проявляющий осознанное отношение к выбору продуктов и заботе о здоровье
Основные группы продуктов	Знакомство с овощами, фруктами, зерновыми, молочными и мясными продуктами	Продукты разных групп помогают организму по-разному	Каждая группа продуктов важна: овощи и фрукты, зерновые, молочные, мясные, продукты рек и морей	Разнообразие продуктов из всех групп помогает сохранять здоровье

ВЗРОСЛЫЙ — РЕБЕНОК (познаем вместе)

Еда помогает расти и играть. Тезисы

Еда помогает нам расти, играть и быть активными.

Мы едим разные продукты: овощи, фрукты, кашу, хлеб, молоко, рыбу.

Перед едой мы всегда моем руки, пользуемся ложкой, вилкой, салфеткой.

Когда мы хорошо едим, у нас есть силы на игры и новые открытия.

Каждый ребенок — любознательный едок: он смотрит, нюхает и пробует новые продукты с интересом.

Карточки



Откуда берется сила?