

Питание: откуда берется сила?

Цель беседы

- Воспитывать ценностное отношение к здоровью и культуру питания, формировать связь питания и здоровья, понимание значения разнообразия групп продуктов для роста, активности и хорошего самочувствия.
- Поддерживать интерес к продуктам питания, воспитывать бережное отношение к ним и способствовать осознанному выбору еды.
- Расширять представления о происхождении продуктов питания и многообразии культур в рационе человека.
- Воспитывать уважение к труду людей, которые изучают, выращивают и производят продукты питания.

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)

Откуда берется сила? Тезисы

Каждый день нашему организму нужна энергия. Ее помогает получать разнообразное питание, движение и отдых. Благодаря этому человек может расти, играть, учиться и узнавать новое.

Разные продукты помогают человеку по-разному. Зерновые продукты помогают получать энергию, овощи и фрукты помогают оставаться бодрым и здоровым, а молочные, мясные продукты и продукты рек и морей являются частью разнообразного питания человека.

Разнообразие помогает сохранять здоровье. Ни один продукт не содержит всего, необходимого организму, поэтому важно включать в питание продукты разных групп.

Здоровые привычки формируются каждый день. Питание, движение, отдых и забота о себе помогают человеку сохранять здоровье и хорошее самочувствие.

Многие люди трудятся, чтобы полезные продукты появились на нашем столе. Ученые изучают природу и организм человека; фермеры выращивают растения и животных; водители управляют машинами, которые ухаживают за урожаем и привозят продукты; продавцы помогают выбрать продукты; повара готовят полезную еду. В семье родители могут выращивать овощи и фрукты, покупать продукты и готовить еду. Их труд надо уважать. Дети могут вместе с родителями выбирать продукты и помогать в приготовлении еды.

Закрепляем и обобщаем пройденное, добавляем карточки

Все карточки

Список карточек:

1. «Откуда берется сила?»
2. «Поле — кладовая зерна»
3. «Путешествие зернышка»
4. «Что растет в саду и огороде»
5. «Дары рек и морей»
6. «У каждого продукта — своя роль»
7. «Наш ориентир — здоровая тарелка»
8. «Кто создает нашу еду?»
9. «Ученые изучают питание»
10. «Сила — каждый день»