

Питание: откуда берется сила?

Цель беседы

- Формировать представления о том, что разные продукты помогают организму по-разному.
- Познакомить с группами продуктов (овощи и фрукты, зерновые, молочные, мясные, продукты рек и морей).
- Поддерживать исследовательский интерес: узнавать новое о продуктах.
- Развивать умение замечать различия между продуктами через органы чувств (вкус, запах, цвет, форма, величина).

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)

У каждого продукта — свое дело. Тезисы

Еда помогает человеку расти, играть и быть сильным.

Разные продукты помогают человеку по-разному.

У каждого продукта есть свое дело: один помогает расти, другой — двигаться, третий — не болеть.

Продукты можно исследовать: рассматривать, сравнивать по цвету и величине, нюхать, узнавать о том, откуда они появились на нашем столе.

Каждый ребенок может стать исследователем продуктов — сравнивать, замечать отличия и открывать, что у каждого продукта есть свое, особое назначение.

Карточки

1

Откуда берется сила?

3

Путешествие зернышка