

# Питание: откуда берется сила?

## Цель беседы

- Формировать представления о том, что разнообразное питание помогает человеку быть сильным и активным.
- Познакомить с группами продуктов и их ролью в питании.
- Познакомить с разнообразием зерновых культур, в том числе с амарантом.
- Воспитывать интерес к участию в приготовлении пищи и бережное отношение к еде.

## Ценности:

**ЖИЗНЬ  
И ЗДОРОВЬЕ**

**ПОЗНАНИЕ**

|                                  | 3–4 года                                                                  | 4–5 лет                                                | 5–6 лет                                                                                         | 6–7 лет                                                                  |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>Представление</b>             | 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                             |
| <b>Отношение</b>                 | 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 |
| <b>Роль/действие</b>             | Аккуратный с продуктами питания                                           | Любознательный, проявляющий интерес к разным продуктам | Помощник на здоровой кухне                                                                      | Проявляющий осознанное отношение к выбору продуктов и заботе о здоровье  |
| <b>Основные группы продуктов</b> | 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)

### Разные продукты помогают по-разному. Тезисы

Чтобы бегать, играть, рисовать и узнавать новое, человеку нужна энергия. Ее помогает получать разнообразное питание.

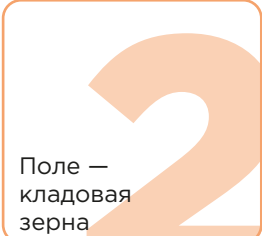
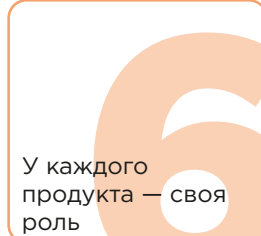
Разные продукты помогают человеку по-разному. Зерновые дают энергию, овощи и фрукты помогают оставаться бодрым, молочные и мясные продукты помогают расти, продукты рек и морей — важная часть разнообразного питания.

Ни один продукт не содержит всего необходимого. Поэтому важно, чтобы на нашей тарелке были продукты разных групп.

Люди выращивают разные зерновые культуры: пшеницу, рис, гречку, овес и даже амарант. Из них получают крупы, муку и хлеб — все это зерновые продукты.

Каждый ребенок может стать помощником на здоровой кухне: помогать выбирать продукты, накрывать на стол и заботиться о разнообразии питания семьи.

## Карточки

|                                                                                                                          |                                                                                                                            |                                                                                                             |                                                                                                                                    |                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Поле —<br/>кладовая<br/>зерна</p> |  <p>Что растет<br/>в саду и огороде</p> |  <p>Дары рек и морей</p> |  <p>У каждого<br/>продукта — своя<br/>роль</p> |  <p>Наш ориентир —<br/>здоровая тарелка</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|