

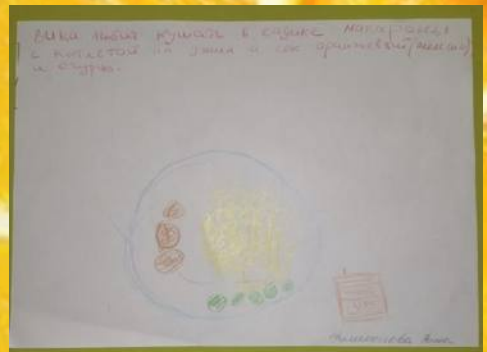
The background of the entire image is a dense, overlapping pattern of fresh orange slices. The slices are cut into thin, circular rounds, showing the bright orange pulp and the white pith. The lighting is bright, giving the oranges a vibrant, natural appearance.

**Тематическая неделя**  
**«Мы за здоровое**  
**питание!»**

**МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 112»**

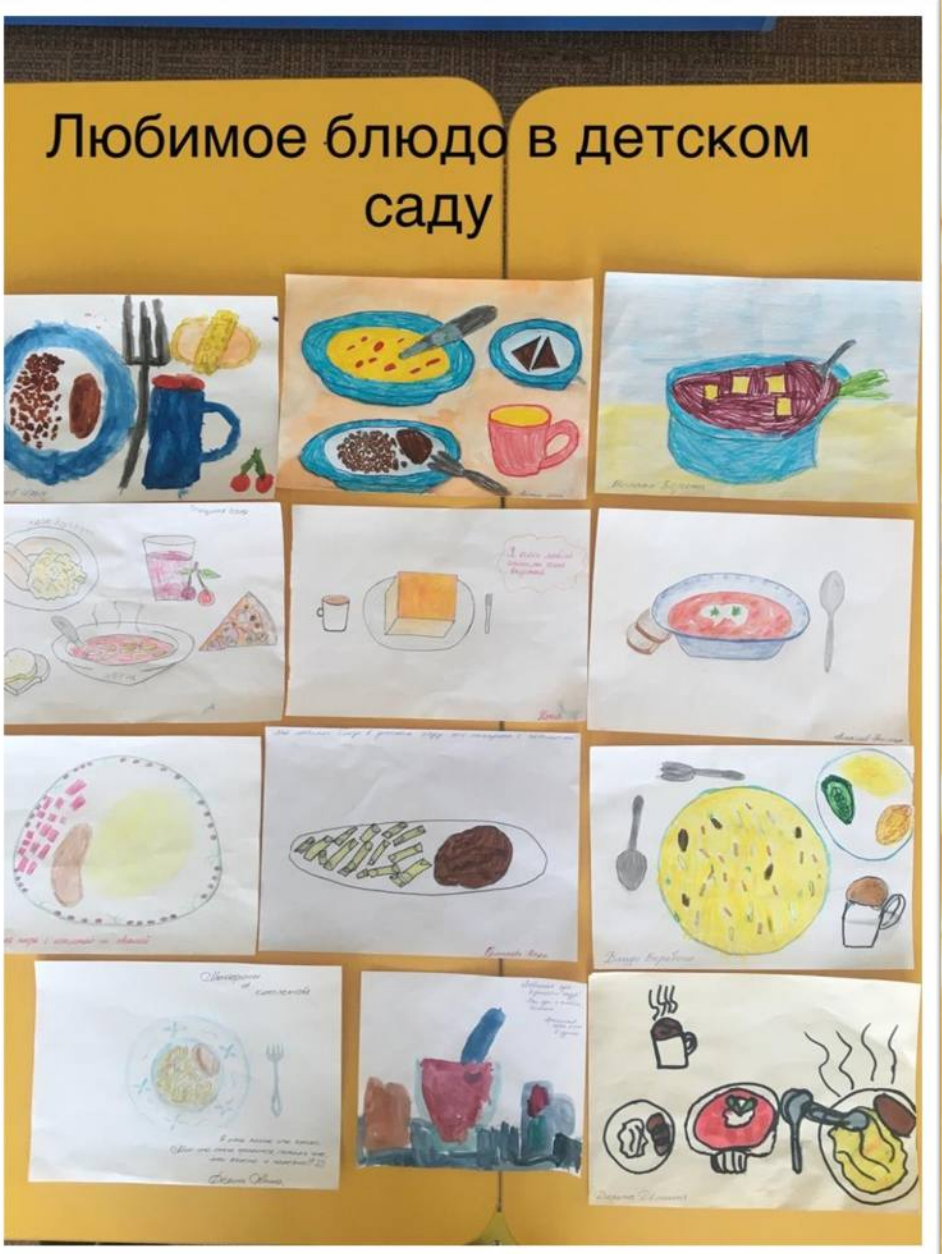
The background of the image is a dense, overlapping pattern of fresh orange slices. The slices are cut into thin, circular pieces, showing the vibrant orange pulp and the white pith. The lighting is bright, highlighting the texture of the fruit segments.

**с 23 по 27 января 2023 года**  
**в нашем детском саду прошла**  
**тематическая неделя**  
**«Мы за здоровое питание!»**



Дети дома с помощью родителей нарисовали рисунок на тему «Моё любимое блюдо в детском саду». Всем было очень интересно рассматривать эти рисунки. Мы теперь знаем, почему у нас самый вкусный борщ! Замечательная запеканка! Отличные оладьи со сгущенкой! Чем полезно картофельное пюре! А самое главное! Только в нашем саду есть «Любовная» или «Сердечная» каша!!!

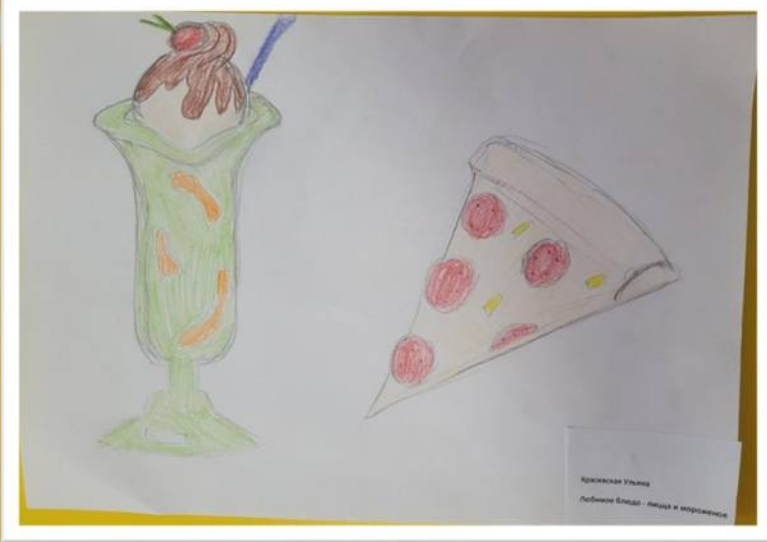






Так же дети нарисовали блюда, которые любят есть дома и им очень нравятся, и кто их лучше всего готовит! Посмотрите на эти рисунки! Вам будет интересно!





**Педагогами дошкольного учреждения были созданы проекты, которые творчески реализованы во всех возрастных группах.**

В подготовительной группе № 1 «Веснушки» прошли познавательные беседы: «Полезность овощей и фруктов», «Зачем нам молочные продукты», «Еда полезная, еда вредная!» и дидактические игры: «Мы идём в супермаркет!», «Из чего это приготовили», «Продукты питания», через которые дети закрепили, ранее полученные знания, о правильном и здоровом питании. Проведено занятие по познавательному развитию «Как на Руси хлеб растили». Очень понравилось детям и очень удивило, что люди вкладывали столько сил и труда для того, чтобы вырастить хлеб. Продуктивная деятельность: аппликация «Колосья», лепка «Торт».







В подготовительной группе №2 «Фантазеры» дети с увлечением изучили плакат «Пищеварительная система» и с интересом играли в сюжетно-ролевую игру «Айболит рассказывает о здоровом образе жизни», сделали Книжки-малышки и плакат «Будьте здоровы», создали своими руками информационный стенд «Семейка витаминов». Прошло занятие по художественно-эстетическому развитию лепка «Фрукты и овощи»



Мамы-мамы  
Здоровья пишите  
Пользоваться  
овощи и фрукты  
Знают Фаринг

А Б В Г Д Е К Л М Н О П Р С Т У Ф Х Ц Ч Ш Щ З И Й

# Овощи и Фрукты

Книжка - МАЛЫШКА  
Пользоваться  
Овощи и Фрукты

Солнышко

Овощи и Фрукты

## Брокколи

Лично я везу  
и густо. Тоскуют  
на меня!  
Я - розная цветная  
капуста, да  
продает всею р  
витаминов!  
Кушать вам меня  
полезно  
В староре, во поле  
лучший овощ - брокколи!

## НИКА

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ  
- ОВОЩИ И ФРУКТЫ!

## Полезные овощи и Фрукты

ПОЛЕЗНЫЕ  
Овощи и фрукты  
Книжка - МАЛЫШКА  
Тигришый Лорд

## Овощи и Фрукты

	Овощи и Фрукты		Овощи и Фрукты		Овощи и Фрукты
	Овощи и Фрукты		Овощи и Фрукты		Овощи и Фрукты
	Овощи и Фрукты		Овощи и Фрукты		Овощи и Фрукты
	Овощи и Фрукты		Овощи и Фрукты		Овощи и Фрукты



В старшей группе № 3 «Говорушки» воспитатели с детьми беседовали о полезных и вредных продуктах, отгадывали загадки, играли в «Веселых поварят», смотрели мультфильмы о пользе витаминов. Дети рисовали, лепили, вырезали и клеили. На физкультурном занятии играли в подвижную игру «Съедобные и несъедобные продукты».

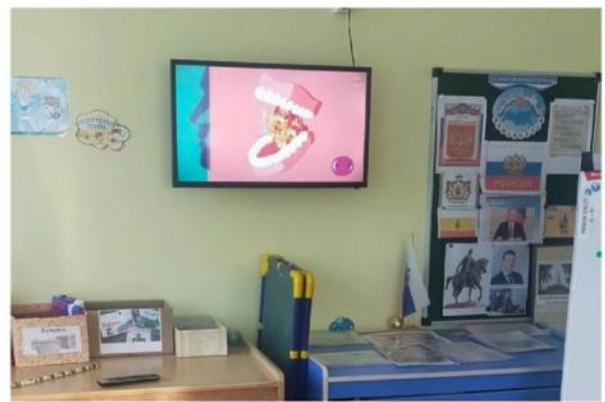




В старшей группе №4 «Растишки» Дети рисовали «Загадки с грядки!», лепили «Овощи». Воспитанники познакомились с шеф-поваром нашего детского сада и совершили виртуальную экскурсию на пищеблок детского сада. Просмотрели мультфильмы «На лугу пасутся...», «Про девочку, которая наступила на хлеб». Воспитатели прочитали рассказа Носова «Мишкина каша» и стихотворения Тувима «Овощи». На занятии по речевому развитию составили рассказ «Как выращивают хлеб».



В старшей группе  
№7 «Жемчужинки»



Практическое задание  
"Составь  
пищеварительную систему"



Занятие на тему: "Чтоб здоровым быть,  
надо с витаминами дружить!"

Полезные, вредные продукты  
различаем и быстро по  
пакетам картинки собираем.



Дидактическая игра: «Полезные и  
вредные продукты»



Выбрали овощи для борща



# Беседа о молочных продуктах.



# Любимое блюдо ужина в детском саду.



## Пищевая пирамида



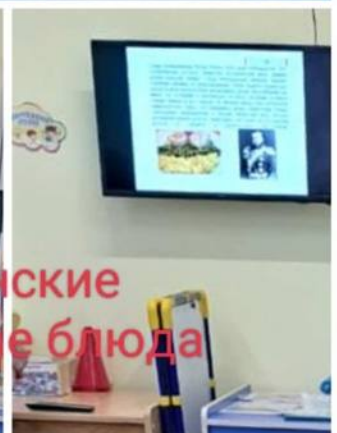
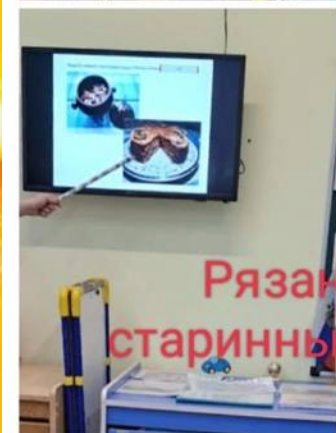
## Для родителей



Фрукты для компота



Подбери овощи для овощного рагу



Рязанские  
старинные блюда







В старшей группе № 8 «Знайки» дети играли в дидактическую игру «Полезная и вредная еда». Обсудили почему чипсы, кола, бургеры – это вредная еда. Также на этой неделе прочитали сказку Братьев Гримм «Горшочек каши »и рассказ Э. Успенского «Как мальчик Яша плохо ел». Играли с детьми в развивающую игру «Приятного аппетита». Раскладывали разные блюда на картинках, обсуждали их названия и из каких продуктов приготовлено каждое блюдо. Отгадывали загадки про овощи и фрукты. Рисовали и лепили любимые овощи и фрукты. Перед каждым приёмом еды обсуждали, что дети будут есть, почему данное блюдо полезно. В конце недели провели тематическое занятие о пользе продуктов, в каких продуктах, есть витамины :А,В,С.



В средней группе № 9 «Задоринка» с детьми проводились беседы, чтение литературы, сюжетно-ролевые игры, конструирование «Яблоко», аппликация «Фрукты и овощи». Дети разгадывали загадки, выполняли физминутки, пальчиковую гимнастику о правильном питании. Смотрели мультфильм «Витамины». На музыкальном занятии дети совершили «Путешествие в страну Здорового питания». Для родителей была разработана консультация о питании дошкольников, анкета «Питание детей».





В средней группе № 11 «Юнга» с детьми было проведено занятие по познавательному развитию «О правильном питании и пользе витаминов». Посмотрели мультфильмы про пчёлку Умняшку «Полезные и вредные продукты», «Про девочку, которая наступила на хлеб». Прочитали: сказку В.Сутеева «Мешок яблок», Братьев Гримм «Горшочек каши», стихотворение С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». На занятии по развитию речи заучили стихотворение «О витаминах», разгадали загадки с грядки. Наблюдали за ростом посаженного лука. Провели беседу «Правила еды». Составили коллаж о молочных продуктах. Познакомились с крупами, провели дидактическую игру «Варим кашу», «Узнай на вкус», лото «Вкусная тарелка». Играли в подвижную игру «Полезные и вредные продукты», музыкальные игры: «Урожайная», «Огородная хороводная». На занятиях по художественно-эстетическому развитию рисовали на тему «Консервируем огурцы и помидоры», лепили «Кондитерские изделия», конструировали из бумаги «Овощи на грядке», играли в волшебный песок «Печем куличики», в сюжетно-ролевые игры «Кафе», «Магазин».

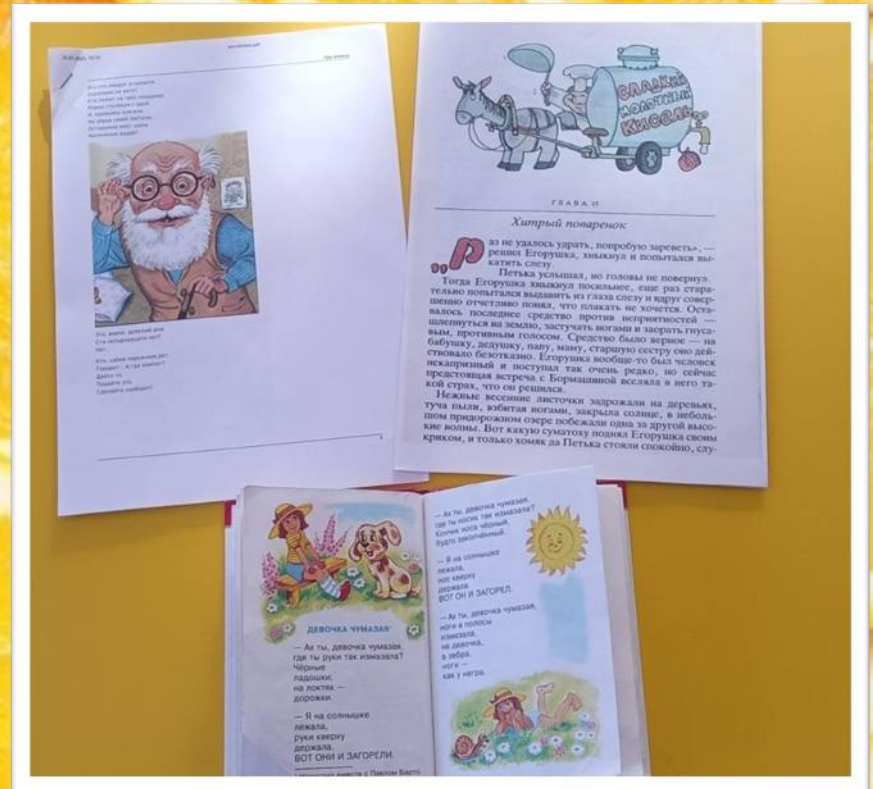


# Выставка рецептов от родителей группы "Юнга" "Любимое блюдо моего ребёнка"



В средней группе №10 «Совенок» в рамках недели здорового питания был проведен квест «Здоровое питание», а так же дети поиграли в дидактические и подвижные игры, читали художественную литературу и обсуждали содержание прочитанного, конструировали яблоко из бумаги, рисовали любимую еду, создали плакат «Дерево здоровья», посмотрели обучающий мультфильм «Смешарики «Азбука здоровья», узнали какие витамины живут в овощах и фруктах.





В средней группе №6 «Выдумщики» проводились беседы: «Что такое здоровье, как его сохранить», «Какую пользу приносят молочные продукты», «Чистота залог здоровья», «Какую еду мы называем полезной»; дидактические игры «Из чего приготовлено», «Полезные и вредные продукты», «Правильное питание». Воспитанникам очень понравилась игра – путешествие «Здоровое и вкусное питание». На занятиях по художественно-эстетическому развитию рисовали «Полезные продукты», сделали аппликацию «Овощи и фрукты».



### КОРМИТЕ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО!

**ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

**Правильное питание ребенка – залог здоровья на долгие годы!**

Правильное питание – это не просто набор продуктов, это способ жизни, который формирует здоровье ребенка на долгие годы. В этом возрасте организм ребенка активно развивается, и ему необходимо получать все необходимые вещества для роста и развития.

**Основные принципы правильного питания:**

- Регулярность приема пищи: 3-4 раза в день.
- Разнообразие рациона: включать все группы продуктов.
- Ограничение сладостей и жирной пищи.
- Достаточное количество жидкости.
- Активный образ жизни.

**Рекомендуемая суточная норма потребления продуктов:**

Продукт	Возраст 3-4 лет	Возраст 5-6 лет	Возраст 7 лет
Хлеб	100 г	150 г	200 г
Молоко	200 г	300 г	400 г
Сметана	50 г	100 г	150 г
Сыр	50 г	100 г	150 г
Яйца	1 шт.	2 шт.	3 шт.
Мясо	50 г	100 г	150 г
Рыба	50 г	100 г	150 г
Овощи	100 г	150 г	200 г
Фрукты	100 г	150 г	200 г
Жиры	10 г	15 г	20 г
Сахар	10 г	15 г	20 г
Соль	10 г	15 г	20 г

### О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ И ПОЛЬЗЕ ВИТАМИНОВ

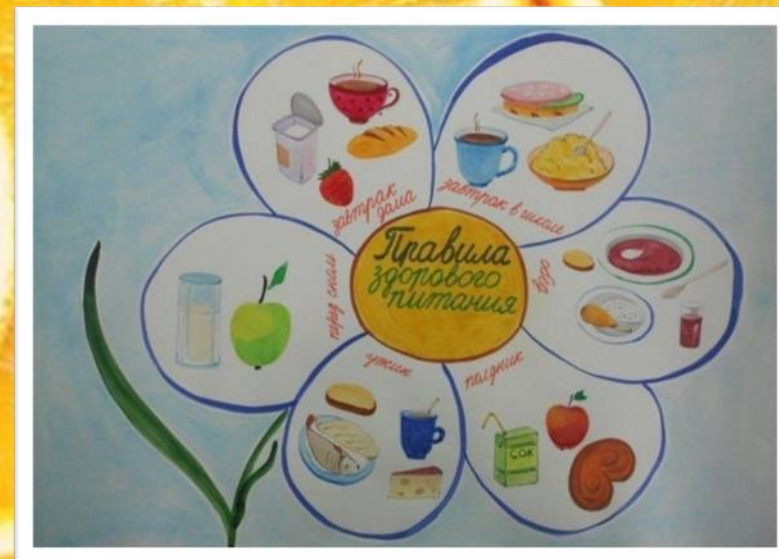
Витамины – это вещества, которые необходимы для жизни. Они помогают организму бороться с болезнями и укреплять иммунитет.

**Источники витаминов:**

- Фрукты и овощи: яблоки, апельсины, морковь, капуста.
- Молочные продукты: молоко, сметана, сыр.
- Мясо и рыба: говядина, курица, рыба.
- Злаки: пшеница, овес, рис.

**Польза витаминов:**

- Укрепление иммунитета.
- Борьба с болезнями.
- Улучшение аппетита.
- Поддержание здоровья.







Во второй младшей группе №15 «Золотая рыбка» для малышей были подготовлены дидактические игры: «Полезная и вредная еда», «Варим компот», «Зубики». Детям читали сказки про фрукты и овощи. На занятии по художественно-эстетическому развитию сделали аппликацию «Овощи на тарелке», на занятии по рисованию раскрасили полезные фрукты и овощи. На физкультурном занятии провели мини соревнования «Варим суп».

Для родителей подготовлены тематические консультации и рекомендации.





В первой младшей группе № 13 «Дельфиненок» дети играли в сюжетно-ролевые игры «Магазин», «Кухня». Прочитали русскую народную сказку «Вершки-корешки», закрепили культурно-гигиенические навыки во время приема пищи. На занятиях по художественно-эстетическому развитию нарисовали «Красные фрукты и овощи», сделали аппликацию «Витамины на тарелке».



Во второй младшей группе №12 «Кораблик» проведена беседа с родителями о здоровом питании. Дети приняли активное участие в музыкальном развлечении «Путешествие в страну здорового питания».

В первой младшей группе №14 «Золотая рыбка» с детьми проведена дидактическая игра «Фрукты, овощи», «Варим суп и компот», рисование «Спелые яблочки», тематическое занятие по познавательному развитию «Покорми куклу Катю и кошечку». Воспитанникам очень понравилась пальчиковая гимнастика «Ягодки»





Тема здорового питания активно прозвучала и на музыкальных занятиях. В гости к детям пришла Нехочуха.

С детьми старшей группы №5 «Почемучки» на музыкальном развлечении «Нехочуха в стране правильного питания» она играла с детьми в музыкальные игры: «Во саду ли в огороде», «Поварята», «Есть у нас огород», «Правда или нет?», загадывала загадки.

В группе №9 «Задоринка» на тематическом музыкальном занятии «Путешествие в страну здорового питания», узнала о пользе овощей и фруктов. На протяжении всего занятия дети были увлечены, играли и танцевали с новым персонажем.

В средней группе №6 «Выдумщики» на тематическом музыкальном занятии «Правильное питание-залог здоровья» Нехочуха пришла с болью в животе от вредного питания, но дети смогли ее вылечить и даже привить полезные привычки питания, рассказав о пользе овощей, фруктов и витаминов. В средней группе №10 «Совёнок» на тематическом музыкальном занятии «Овощи и фрукты-лучшие друзья!» дети помогали ей изменить вредное питание на здоровое и полезное.





30 января 2023 года на заседании семейного клуба «Семья» педагогами, родителями и администрацией ДООУ были подведены итоги проделанной работы за период тематической недели «Мы за здоровое питание!»



Неделя получилась очень интересной, продуктивной и полезной!  
Прошла весело, интересно и с пользой!

The background of the image is a dense, overlapping pattern of fresh orange slices. The slices are cut into thin, circular pieces, showing the vibrant orange pulp and the white pith. The lighting is bright, highlighting the texture of the fruit and creating a warm, healthy atmosphere.

**МЫ  
ЗА  
ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ!**