

Реализация дополнительных образовательных программ части ОП ДОУ, АОП ДОУ формируемой участниками образовательных отношений.

Программа  
«Основы здорового питания»

Программа «Основы здорового питания (для детей дошкольного возраста)», является обучающей (просветительской) программой, разработанная «Новосибирским научно-исследовательским институтом гигиены» Роспотребнадзора 2022 году.

Данная программа предназначена для воспитателей дошкольных образовательных организаций, родителей и детей дошкольного возраста.

Воспитатели: Вегнер Е.И.

Цыганкова Н.Ю.



**Программа содержит в себе несколько важных задач:**

**Задача №1.** Выработка у детей обязательных навыков здорового питания и стереотипов пищевого поведения, направленных на гармоничный рост и развитие.

**Задача №2.** Формирование у ребенка навыка правильного мытья рук, привычки мыть руки перед едой и после еды и туалета.

**Задача №3.** Формирование навыка соблюдения правил этикета за обеденным столом.

**Задача №4.** Навык выбора полезных продуктов и осознанного отказа от вредных - дома, в гостях, в магазине.

**Задача №5.** Формирование интереса к ежедневному употреблению в пищу свежих овощей и фруктов.

**Задача №6.** Мотивация к самостоятельному творческому участию ребенка в создании блюд.

**Задача №7.** Соблюдение Питьевого режима: дети должны пить достаточное количество воды в течение дня.













**Здоровье детей в любом обществе является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны.**

**Воспитатели: Маркова О.Ю  
Лемешева М.Д.**



## «Болезни цивилизации»:

-ожирение

-сахарный  
диабет

-сердечно-  
сосудистые  
заболевания



# АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## ВИТАМИН

# A

Расскажу Вам не жак,  
Как полезен и дружок!  
Я морковке и тыква,  
В тыкве, в персики, в салате.  
Сыны анжы – и подрастать,  
Будешь ты во всем здоров!  
Питайтесь правильно,  
А иначе будет плохо вам,  
Кто жует морковь сыро  
Или супчик морковный сгуст!



# B

## ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, каша и картошка,  
Дрожжи, мука, орехи –  
Вит для Вас секрет устоя!  
И в горохе также я,  
Много пользы от молока!  
Очень важно для здоровья  
Свесть запиваемой обильно,  
Черный хлеб полезен нам –  
И не только по утрам.



## ВИТАМИН

# C

Землянику ты сорвешь –  
В воде анжы анжидешь,  
Я в смородином в листике,  
В яблоке анжы и в луке,  
Я в расоле и варенье,  
В малине и в горошке!  
От простуды и анжы  
Полноценно анжидешь,  
Анжы анжы анжидешь,  
Анжы анжы анжидешь!



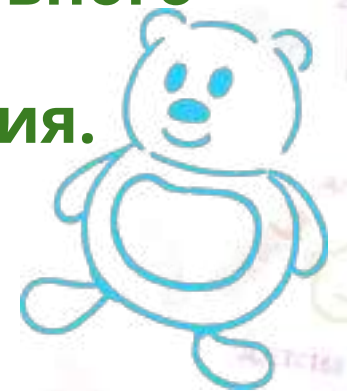
# D

## ВИТАМИН

Я – полезный витамин,  
Вит, дружок, необходимый!  
Кто морскую рыбу анж,  
Вот анжы как Теропод!  
Если анжы анжидешь,  
Сильнее анжы ты будешь!  
Есть анжы анжы и в масле,  
В масле, в сыре, в масле.



Дошкольный возраст – является самым благоприятным, для воспитания у детей правильных привычек, для усвоения культурных традиций питания, для формирования принципов правильного питания и модели пищевого поведения.



## Задачи:

Формировать знания и представления у детей и их родителей о здоровой пище, о полезных и вредных продуктах питания.

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употребления в пищу овощей и фруктов, молочных и других полезных продуктов.

Формировать культурно-гигиенические навыки при употреблении пищи.

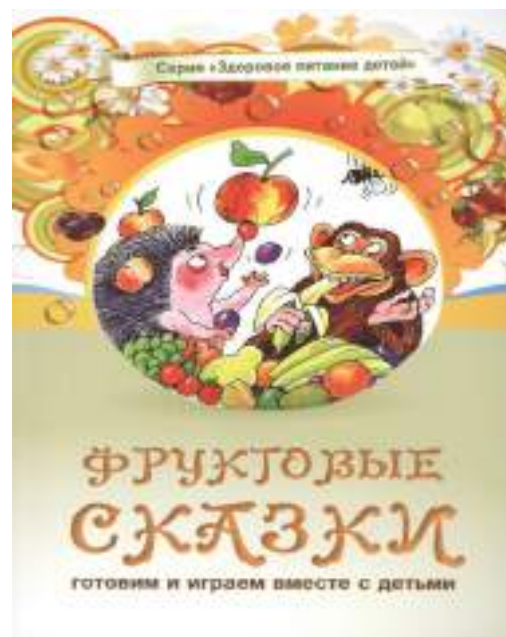
Формировать навыки выбора здоровых продуктов питания.



Формиро  
необходи







МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



ГОД ДОШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ

# ЕДА КАК В СКАЗКЕ







МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



ГОД ДОШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ

