"Наше питание"

Правильное питание - это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости. Поэтому в плане работы детского сада вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест.

В детском саду организованно 4-х разовое питание. Меню разнообразное. Дети получают продукты, богатые белком, кисломолочные продукты, соки, фрукты и овощи, как в свежем, так и варёном, и тушёном виде. За целый день ребенок получает все необходимые ему питательные вещества.

В группе «Непоседы» дежурные самостоятельно сервируют стол, дети соблюдают правила поведения за столом.

Для того, чтобы закрепить названия круп и продуктов, из которых приготовлены блюда, проводятся игры «Каши разные нужны», «Магазин полезных продуктов», «Назови фрукты, овощи на заданную букву», «Посчитай фрукты и овощи».  Какие продукты понадобятся для того, чтобы приготовить борщ, пюре, запеканку, компот и другие.

Таким образом ребёнок получает знания о здоровом питании, о еде, совершенствуют культуру еды.