

Правильное, или рациональное питание

*– это такое питание,
которое обеспечивает
укрепление и улучшение
здоровья, физических и
духовных сил человека,
предупреждение и
лечение
заболеваний. Одним
словом, правильное
питание – это здоровое
питание*



Программа проведения Дня открытых дверей для родителей: «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

07.30 - 08.30 Встреча родителей, сказочные герои Айболит и Красная Шапочка вручают брошюры « Правильное питание – это важный компонент ЗОЖ». (ул.Репина, 11а).

08.00 - 08.30 Зарядка « Будь здоров!»(ул.Репина,11а,
ул.Кузнецова, 22)

08.35 - 08.45 Приветственное слово
руководителя МОУ детский сад № 386 Е.Г.
Блинова.

09.00 – 09.20 Открытые занятия в средней
группе № 7 « Витаминки» (воспитатели:
О.Ю.Чудина,Е.В.Киквадзе)
(ул. Репина, 11а)

09.30 – 10.00 – открытое занятие в старшей
группе № 12 с посещением пищеблока
(воспитатель И.В.Гордеева) (ул. Репина, 11а)

10.00 - 10.40 Открытое занятие в
подготовительной группе № 1
«Правильное питание» (воспитатели:
Е.А.Мартыненко, Л.В.Дронова) (ул. Репина,
11а)

10.45 – 11.15 - ЭКСКУРСИЯ ПО ДЕТСКОМУ
САДУ.



11.15 СЛАЙД ШОУ «Говорят дети»
(музыкальный зал)

11.30 Круглый стол «Разговор о
правильном питании» с
приглашением оператора питания
ИП Стрельников., дегустация блюд.
(ул. Репина, 11а)

В течение дня организована:

- фотовыставка «Моё любимое
блюдо» (ул. Репина, 11а,
ул.Кузнецова, 22)

-- выставка дидактических игр.
(ул. Репина, 11а, ул.Кузнецова, 22)

-- Конкурс газет « Украшение блюда»
(ул. Репина, 11а, ул.Кузнецова, 22)



Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

1. ПОЛНОЦЕННЫМ, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.

2. РАЗНООБРАЗНЫМ, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

3. ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫМ - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.

4. ДОСТАТОЧНЫМ ПО ОБЪЕМУ и калорийности, вызывать чувство сытости.

Получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходующую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.



Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на развитие детского организма и его здоровье, важнейшая роль принадлежит питанию. Характер питания в раннем детстве накладывает отпечаток и влияет на дальнейшее развитие ребенка и его состояние здоровья не только в детско-подростковом возрасте, но и во взрослой жизни.



муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 386 Краснооктябрьского района Волгограда»
400064, Россия, г. Волгоград,
ул. им Репина, 11а
400078, Россия, г. Волгоград,
ул. Кузнецова, 22

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 386
Краснооктябрьского района
Волгограда»

День открытых дверей
« Разговор о
правильном питании»
9 февраля 2017 года



Волгоград
2017г.