

# 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.