

Открытое занятие «Еда без вреда»

Муз. руководитель: Дахужева М.Б.



Правильное питание – залог здоровья, но не все воспринимают это серьезно. Современные дети под воздействием рекламы часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользу, но и наносят вред их здоровью.

За последние десятилетия наш рацион изменился до неузнаваемости. Мы пьем порошковое молоко, завариваем сухое пюре, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками.

Все это вытеснило со стола здоровую еду. Ухудшение качества питания, недостаток в пище витаминов и микроэлементов отрицательно сказывается на физическом развитии детей.



Эта тема и была основной на занятии, которое было проведено с детьми старшей группы.



Ребята с удовольствием принимали участие в беседе о здоровой пище, рассказывали о пользе овощей и фруктов. При проведении игровых моментов закрепляли элементарные правила поведения за столом во время приема пищи. Полученные знания дети применили в сюжетно-ролевой игре «Составь для витаминки правильное меню».