

Малыши на кухне

На сегодняшний день особое внимание уделяется правильному питанию, ведь именно оно – одна из главных составляющих здорового образа жизни. Уже давно подмечено, что с изменением режима и качества питания меняются даже физиологические параметры человека.

Известно, что навыки здорового питания формируются с детства. Первые детские годы – то самое время, когда у ребенка вырабатывается базовые предпочтения в еде, создается основа для его гармоничного развития. Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития ребенка. Хорошо известно, что любая, особенно белковая и витаминная недостаточность питания, способна резко затормозить процессы роста и развития ребенка и даже привести к серьезным заболеваниям. Поэтому с правилами рационального питания важно знакомить детей с раннего возраста.

В младшей группе «Ягодки» был реализован краткосрочный проект «Знакомимся с детским садом». В рамках этого проекта воспитанники младшей группы с экскурсией побывали на кухне детского сада. В ходе экскурсии ребята ознакомились с трудовыми процессами повара, с предметами – помощниками, которые использует повар в своей работе. Татьяна Григорьевна рассказа детям о том, что в детском саду готовят полезную и питательную пищу, богатую витаминами. Вернувшись в группу, дети играли в сюжетно-ролевые игры «Семья», «Столовая», с радостью играли роль повара и готовили еду.







