

A vibrant and diverse collection of fresh produce is arranged in a circular border around the central text. The assortment includes various fruits such as apples (red, green, and purple), lemons, bananas, kiwis, pears, and grapes. Vegetables include carrots, cucumbers, bell peppers (green, yellow, and red), mushrooms, broccoli, and leafy greens. The background is a light-colored wooden surface.

**«Правильное и рациональное питание -
залог крепкого здоровья»**

Интеллектуально-познавательная игра

«Путешествие в страну Здорового Питания»

сотрудничество педагогов и родителей



*«Мы живем
не для того,
чтобы есть, а
едим для
того, чтобы
жить»*

Пусть эти слова знаменитого Сократа станут девизом нашей сегодняшней встречи. Предлагаю вам, дорогие родители, проявить свои умения и знания в игре.



Вместе мы попробуем разобраться, что означает «правильное питание», какие продукты полезные, а какие представляют опасность для нашего здоровья.

Разминка

Отгадайте загадку?



Загадка:

Сделан он из молока,
Но тверды его бока.
В нем так много разных дыр.
Догадались? Это...



Сыр



Загадка:

Что за белая водица
С фермы к нам в бидонах
мчится?

Мы ответ нашли легко —
Это просто...



Молоко



Загадка:

Догадайтесь, кто такая?
Белоснежная, густая.
Сливки взбили утром рано,
Чтоб была у нас...



Сметана



Загадка:

Сахаристая рубашка,
Сверху — яркая бумажка.
Сладкоежки любят это.
Что за лакомство?



Конфета



Загадка:

Из крупы ее сварили,
Посолили, подсластили.
Эй, ну где же ложка наша?!
Так вкусна на завтрак...



Каша



Загадка:

Не окрошка и не супчик.
Свекла в нем, морковь, огурчик.
Подают нам на обед
С постным маслом...



Винегрет



Загадка:

Что за белые крупинки?
Не зерно и не снежинки.
Скисло молоко — и в срок
Получили мы ?...



Творог



Загадка:

Спрыгнул он со сковородки,
Подрумяненный в середке.
Знать, готов еще один
С пылу с жару тонкий...



Блин



«Каша – радость наша»



Каши – это очень полезные, питательные, вкусные и необходимые продукты питания, которые дети должны употреблять каждый день на завтрак.

Доказано, что все каши полезны для детей.

Каждая из круп содержит уникальный комплекс необходимых веществ:

- растительные белки и углеводы,
- минеральные вещества, витамины группы В1, В2

Сейчас мы узнаем, что вы знаете про каши.

Чем кашу не испортишь?

Маслом



Как называется каша, сваренная из смеси нескольких круп?



Дружба



Какую кашу называют кашей
красоты?



Овсяную



Какая каша улучшает состояние
зубов и дёсен?



Кукурузная



Какую кашу называют
«жемчужной»?



Перловую



Какая каша самая калорийная?
Также в этой каше присутствуют
витамины В1, В2, минерал калий.



Манная



Наши повара умеют готовить самые разнообразные и вкусные каши.

Это - ячневая, рисовая, пшенная, гречневая, геркулесовая, кукурузная, каша «Дружба», овсяная, пшеничная, манная.

Очень любят дети кашу «Розовые щечки» с добавлением повидла. Осенью варят каши с добавлением тыквы.



«Овощи с грядки»

Овощи – это очень полезные продукты, которые необходимы каждому человеку для защиты иммунитета и хорошего здоровья, особенно они важны для растущего детского организма.

Какой овощ очень полезен для зрения?



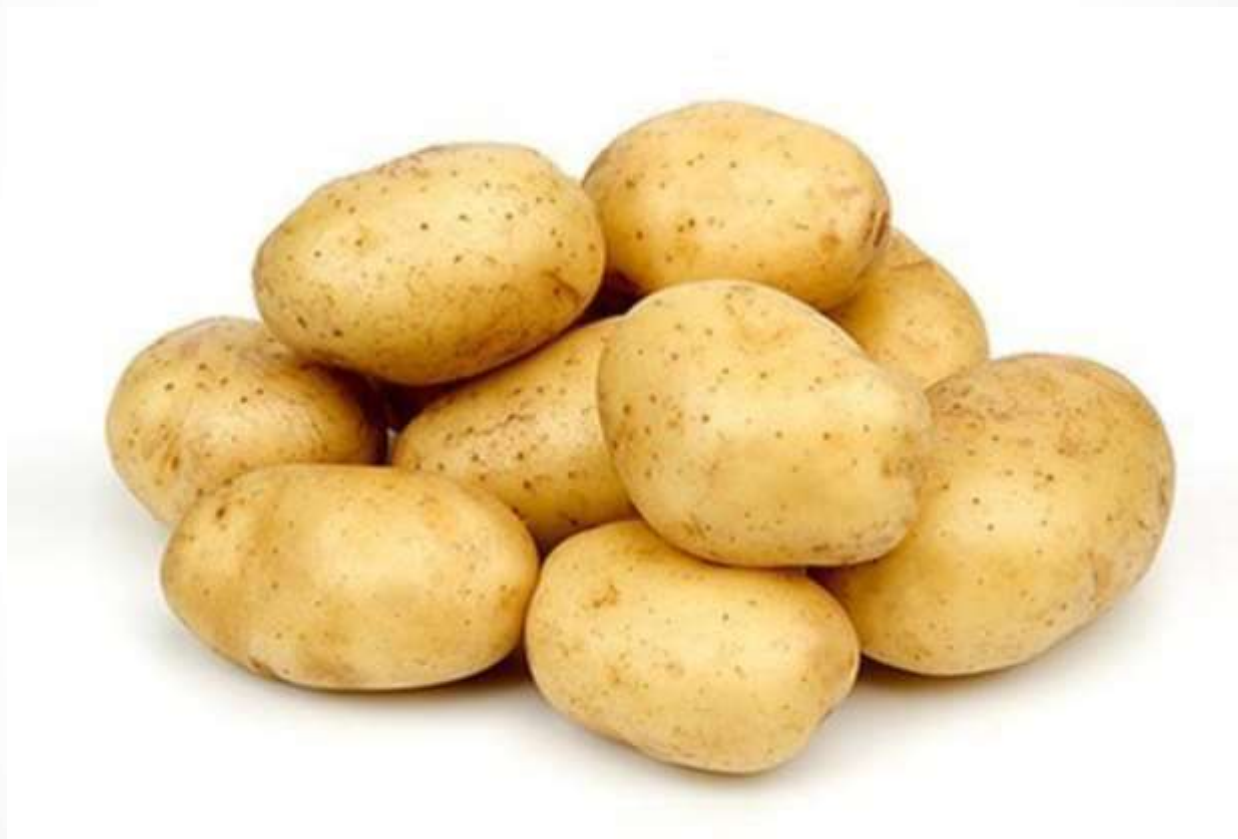
Морковь



Какой овощ называют
вторым хлебом?



Картофель



В каком овоще
больше всего витамина С?



В болгарском красном



Какое название ещё имеет
помидор?



Томат

Этот овощ в зеленых стручках,
любимое детское лакомство на
дачной грядке



Горох



Один из самых крупных овощей



Тыква





Овощи друзья наши

Нашим деткам повара
ежедневно на обед готовят
овощные салаты такие как:
винегрет, зимний, салат из
болгарского перца, из
свежих огурцов и помидор,
свекла с черносливом,
морковный салат, из
свежей капусты,
кабачковую и баклажанную
икру.

Напитки

О необходимости употребления жидкости человеком известно давно. Врачи утверждают, что запас влаги в организме должен быть не менее 2 литров. Мы узнаем какие напитки вы знаете.



Как называется освежающий напиток,
смесь воды и соков из ягод или фруктов
с добавлением мёда или сахара?



Морс



Этот напиток обычно варят из
сухофруктов



Компот



Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения



Молоко



Какой сок называют
«королём витаминов»?



Гранатовый сок



Этот напиток считается вредным для
детского организма



Газированная сладкая вода



Как называется сладкий десертный
желеобразный напиток, приготовленный
из свежих и сушеных фруктов и ягод,
фруктово-ягодных соков,
сиропов, варенья?



Кисель



Чтобы поддержать питьевой баланс ребенка в детском саду предусмотрен питьевой режим.

В течении дня ребенок пьет кипяченную воду, на второй завтрак сок, во время обеда наши повара готовят морсы, компоты, кисель из таких ягод как клюква, брусника, смородина, вишня. Варят сливовый, яблочный, грушевый, лимонный, апельсиновый компот.

Из шиповника делают кисель.

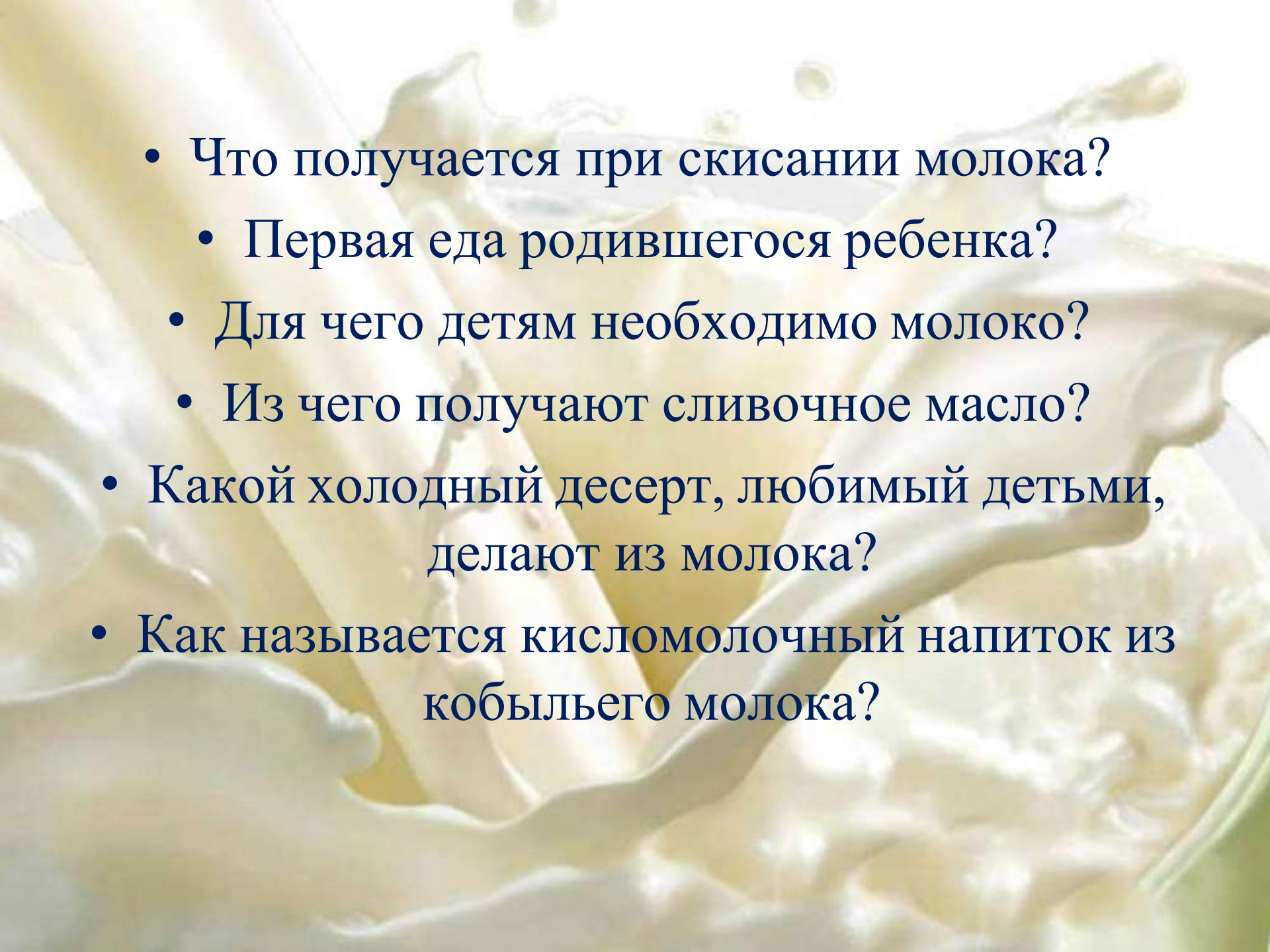


Молочные реки, кисельные берега

«Пейте, дети, молоко — будете здоровы!»

Ещё восточные медики сотни лет назад приписывали молоку волшебные свойства. Они считали, что молоко способствует развитию интеллекта, делает человека более разумным, помогает ему понять окружающий мир и отличить добро от зла, а это именно то, что так нужно нашим детям! Поэтому, чтобы ребенок рос здоровым, он должен обязательно выпивать минимум один стакан молока ежедневно!

Этот поистине уникальный продукт содержит все основные витамины и микроэлементы, необходимые для развития ребенка. Давайте проверим, хорошо ли вы знаете свойства этого продукта.

- 
- Что получается при скисании молока?
 - Первая еда родившегося ребенка?
 - Для чего детям необходимо молоко?
 - Из чего получают сливочное масло?
 - Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока?
 - Как называется кисломолочный напиток из кобыльего молока?

В нашем детском саду ежедневно на полдник дают молочные продукты - это ряженка, кефир, йогурт, снежок или кипяченое молоко.





«Экзотические фрукты»

Наверняка, никто не будет спорить с тем, что фрукты являются очень полезными для нашего здоровья. Ведь это одни из главных источников витаминов и минералов.

- Назовите фрукт, получивший название «королевский плод» ?
 - Назовите самый нежный фрукт?
 - Как называется сорт винограда без косточек?
- Какому фрукту в городе Одессе установлен памятник?
- В каком фрукте содержится треть суточной нормы витамина С?





**Каждый день в детском саду
нашим деткам дают фрукты.
Такие как: яблоко, груша,
мандарины, апельсины, киви,
черешню, сливы, абрикосы,
бананы. Готовят фруктовые
салатики, которые очень
любят дети.**

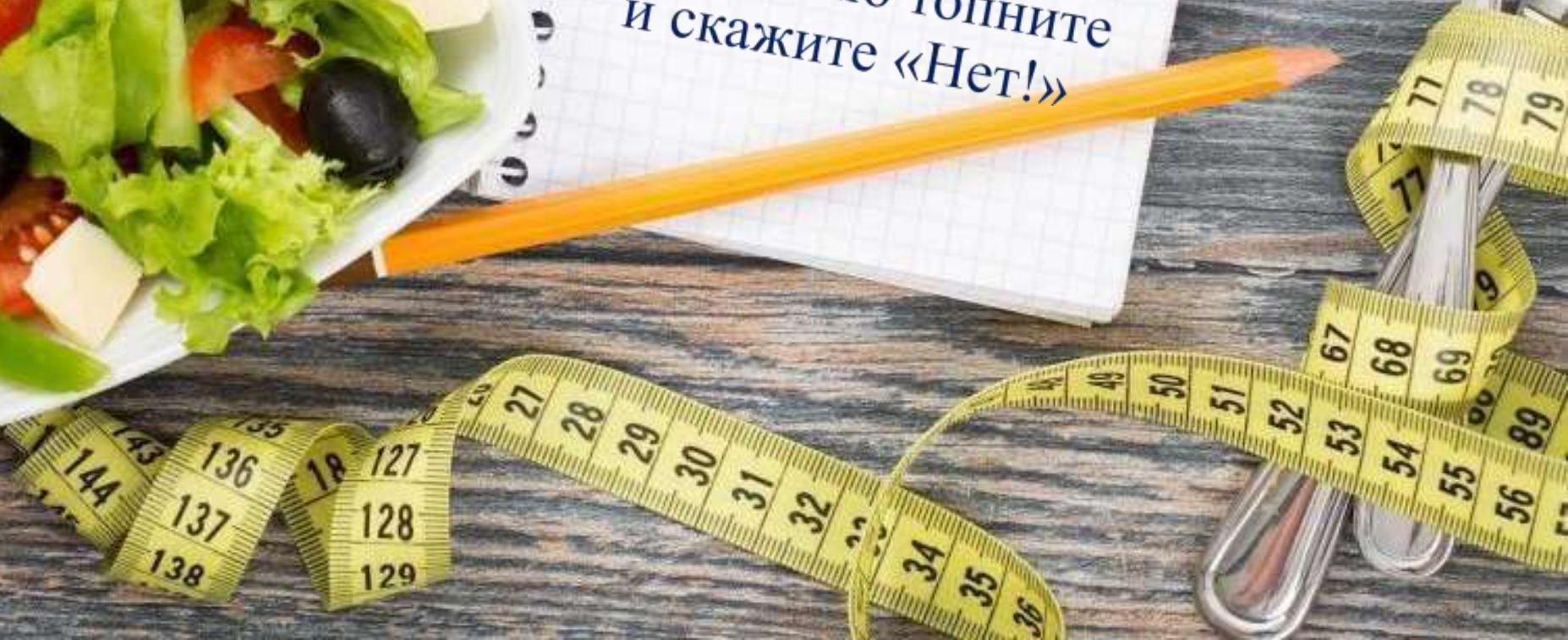
Полезно - не полезно





А сейчас мы с вами
поиграем.

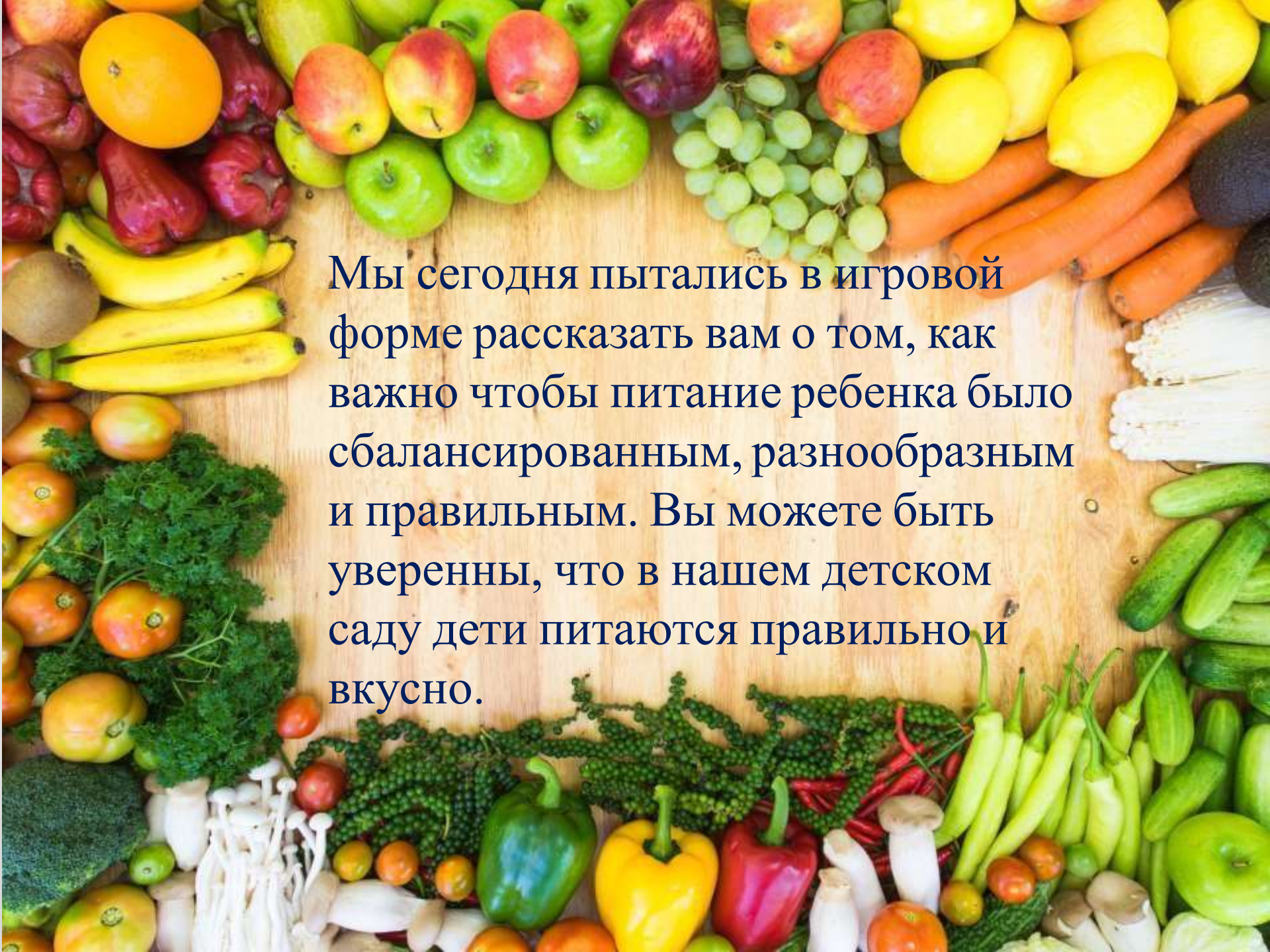
Если продукт
полезный, хлопните
в ладоши и громко
скажите «Да!», если
неполезный, тогда
все дружно топните
и скажите «Нет!»



Есть вредные и полезные продукты питания. Кто даст
правильный ответ. Что полезно, а что нет?

- Яблочный сок?
- Пепси, лимонад?
- Жареные семечки?
- Сахар - рафинад?
- Пирожки горячие?
- Чипсы хрустящие?
- Молоко и каша?
- Фрукты, простокваша?





Мы сегодня пытались в игровой форме рассказать вам о том, как важно чтобы питание ребенка было сбалансированным, разнообразным и правильным. Вы можете быть уверены, что в нашем детском саду дети питаются правильно и вкусно.



«Если бы люди ели только
тогда, когда они очень голодны, и
если бы питались простой чистой и
здоровой пищей, то они не знали бы
болезней и могли управлять своей
душой и телом»

Л.Н.Толстой

A large, vibrant border of various fruits and vegetables surrounds a central wooden cutting board. The border includes apples (red, green, and purple), lemons, carrots, bananas, kiwis, tomatoes, cucumbers, bell peppers (green, yellow, and red), mushrooms, and leafy greens. The central area is a light-colored wooden cutting board with a visible grain.

До новых встреч!