**«Витамины – наши друзья!»**

Чтоб здоровым оставаться  
И всегда красивым быть,  
Нужно правильно питаться,  
О фаст-фуде позабыть!  
Фрукты, овощи и каши —  
Вот наш лучший рацион,  
«Лучше, здоровее, краше» —  
Вот девиз наш и закон!

Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов.  
В целях пропаганды здорового питания среди детей и родителей в подготовительной к школе группе № 11 с 06 по 10 сентября 2021 года прошла неделя здорового питания.

С детьми проводились беседы «Здоровая пища», «Витамины, полезные для здоровья», «Умеем ли мы правильно питаться». Играли в интерактивную игру «Путешествие в страну здорового питания».  
Во время режимных моментов мы закрепляли с детьми элементарные правила сервировки стола, обращали внимание на правила поведения за столом в процессе приёма пищи. В раздевалке группы была размещена выставка рисунков «Что мы любим есть». Дети постарались не только отразить свои предпочтения в еде, но и рассказали, полезная это пища или вредная.

Ребята узнали много нового о витаминах, содержащихся в овощах и фруктах, получили практические навыки по приготовлению некоторых полезных блюд, вспомнили правила сервировки стола, а также с удовольствием размышляли на тему «Здоровое питание».

Ст. воспитатель Анфёрова Ю.А.

Педагог – психолог Халипова С. А.









