**Акция «Разговор о правильном питании»**

**Цель акции:**

Изменение отношения воспитанников детского сада к полезным продуктам питания и блюдам, и тем самым обеспечение их рациона полноценным сбалансированным питанием.

**Проблема:**

Отказ от продуктов, необходимых детскому организму для полноценного роста и развития, отрицательно сказывается на здоровье детей, их физическом развитии.

**Планирование акции**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Создание листовок «Разговор о правильном питании» | Воспитатель Можнова Н.В. |
| 2. | Интервью детей и родителей ДОУ | Воспитатель Можнова Н.В. |
| 3. | Изготовление плаката «Полезные витамины»  Создание фотовыставки «Здоровая еда с нами навсегда», | Воспитатель, родители, дети |
| 4. | Изготовление буклетов по рецептам полезных блюд  Конкурс семейных проектов «Семейные рецепты: готовим вкусно, полезно, красиво»; | Родители, дети |

**Проведение акции:**

Для привлечения родителей к проблеме было проведено анкетирование на тему: «Чем питается мой ребенок». В результате обработки анкет было выявлено, что большинство детей отказываются от блюд, содержащих полезные продукты, необходимые детскому организму. Благодаря беседам и раздаче листовок об акции, откликнулись большинство родителей. Они предложили ввести систему поощрений детей в качестве создания фотовыставки «Здоровая еда с нами навсегда», а также грамотами за лучший проект «Семейные рецепты: готовим вкусно, полезно, красиво». Педагог с удовольствием поддержала родителей. Вовремя проведения акции ребята помогали родителям дома в приготовлении пищи и проявляли инициативу в детском саду при изготовлении плакатов.

**Подведение итогов:** Детям были заданы вопросы: как ты помогал родителям в приготовлении пищи? Какие продукты вы использовали для приготовления пищи? Какое блюдо тебе понравилось больше всего? Что ты чувствовал, когда кушал блюдо, приготовленное своими руками? Дети осознали необходимость употребления в пищу полезных продуктов для укрепления своего здоровья; узнали о витаминах и их полезных свойствах. У детей повысилась познавательная активность детей, их любознательность;

**Результаты акции:** Создание фотовыставки «Здоровая еда с нами навсегда». Привлечение родителей к приготовлению домашней здоровой пищи для детей. Непосредственное участие родителей в акции.

Уважаемые родители!

**Приглашаем вас принять участие в акции**

**«Разговор о правильном питании»**

**Почему так важна наша акция?**

Взрослых людей очень волнует проблема, что дети плохо едят некоторые блюда, которые им мало знакомы. А ведь это блюда из очень полезных продуктов: печени, рыбы, творога, овощей, которые просто необходимы для здоровья, роста и нормального развития детей.

Задумывались ли вы над тем полноценно ли питается ваш ребенок?

Соблюдаете ли вы дома режим питания? Что больше всего любит есть ваш ребенок? Знаете ли, что за блюда готовят в нашем детском саду?

Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

**Во-первых**, полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.

**Во-вторых**, разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

**В-третьих,**доброкачественным - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.

**В-четвертых**, достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.

**Ждем ваши рецепты и фото, где вы вместе с детьми готовите вкусно, полезно, красиво!**

С уважением, воспитатель группы «Звездочка».





