

Консультация для родителей

Организация питания в старшей «А» группе

СП «Детский сад «Золотой ключик»

«Мы – дежурные сегодня!»

Дежурство имеет большое значение в воспитании детей, формирует желание потрудиться ради других, проявлять заботливое отношение к своим товарищам, умение помогать взрослому, замечать, в чём необходима помощь. Важно, чтобы обязанности дежурных выполняли все воспитанники, а не только активные и умелые. Для того чтобы дети научились ценить труд других людей, работать в команде, быть дисциплинированными и ответственными, в старшей «А» группе есть уголок дежурства, где можно проследить очередность дежурства. И теперь, вооружившись столовыми приборами и салфетками, дежурные с удовольствием выполняют трудовые поручения. Совместно с воспитателем дети учатся красиво накрывать стол, раскладывают ложки, ставят хлебницы и стаканы с салфетками. Основное внимание воспитатель уделяет обучению детей последовательности в работе и умению не отвлекаться от дела, а также стремится к созданию спокойной обстановки. Правильно и красиво сервированный стол всегда вызывает у детей хороший аппетит.



Профессия «Повар»

Что такое профессия? Профессия – это труд, которому человек посвящает свою жизнь. Дети старшей «А» группы познакомились с профессией повара и кулинара. Из беседы узнали много нового и интересного, как появилась эта профессия. Кто хочет быть здоровым, веселым, сильным? Этому хотят все. А секрет в правильном питании. Мы должны каждый раз кормить свой организм. Чем, конечно продуктами: мясом, овощами, фруктами и многим другим. Многие продукты нельзя есть в сыром виде, их необходимо приготовить. Этим приготовлением пищи и занимается повар.



«О пользе яиц в питании детей»

Если вы хотите порадовать малыша чем-то вкусным и полезным – приготовьте яйца. Вареные и приготовленные на пару яйца можно давать даже самым маленьким деткам. В детском питании куриное яйцо ценится, в первую очередь, как источник белка, содержащего незаменимые аминокислоты (изолейцин, валин, лейцин, лизин, треонин, триптофан, метионин, фенилаланин). Желток яйца в рационе ребенка является одним из основных источников лецитина, который необходим для процессов кроветворения, работы нервной системы, обмена жиров и усвоения жирорастворимых витаминов (в том числе D, E и A, которые и содержатся в желтке).



Викторина «Знатоки правильного питания»

В осенне-зимний период нам не хватает солнца, тепла и человек испытывает недостаток витаминов. Чтобы укрепить и сохранить здоровье, необходимо закаляться, заниматься спортом и правильно питаться.

С ребятами старшей «А» группы была проведена викторина "Знатоки правильного питания". Ребята выяснили, в каких продуктах, зелени наибольшее количество витаминов. Узнали, что лук и чеснок содержат фитонциды и обладают лечебными свойствами - улучшают аппетит и борются с микробами, лечат кашель и насморк. И что необходимо укреплять своё здоровье - есть овощи, фрукты и молочные продукты каждый день, прививать культуру питания, делать зарядку и вести здоровый образ жизни.

Дети активно вели беседу и делились своими наблюдениями. В результате, дошкольники усвоили для себя, что правильно организованное питание является необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста.



Воспитатель Баранова О.И.