Правильное питание – залог здоровья!

 Под таким заголовком прошло занятие в нашем центре. Цель занятия помочь понять детям, что здоровье зависит от правильного питания. Занятие состояло из двух частей: основной и игровой. Познакомили детей с правильными и неправильными продуктами питания, белками, жирами, углеводами и витаминами. В беседе обсуждали основные проблемные вопросы: Что такое здоровое питание? Какие продукты являются полезными, а какие вредные? Закрепили знания отгадыванием загадок, кроссвордов, составлением полезных бутербродов. Пришли к выводу, что здоровая еда – это здорово. Никогда не поздно изменить свой образ жизни, пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровым духовно и физически, прожить долгую и счастливую жизнь.

 Воспитатель: Шурыгина И.Б.

