**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Средняя общеобразовательная школа №684 «Берегиня» г. Санкт-Петербурга.**

**Дидактическое пособие «Полезная и вредная еда».**

Составила: воспитатель Левина Юлия Викторовна

"Питаться - это необходимость, но разумно питаться - это искусство"*, —*  Франсуа де Ларошфуко

Актуальность

«Стремитесь нести правильное питание, это лучшая инвестиция для вашего тела и ума, которую вы можете сделать».

В настоящее  время  возросла  актуальность здорового образа  жизни. Мы уделяем особое внимание  правильному питанию,  ведь именно оно одна из главных составляющих здорового образа жизни. Навыки здорового питания формируются с детства. Детские годы – то самое время, когда  у ребёнка вырабатываются предпочтения в еде, создаётся основа  для его гармоничного развития. Питание  представляет собой один из главных факторов, определяющих условия роста и развития.

 На экранах телевизоров в рекламе мы видим яркие, красочные и очень вкусные продукты. Попробовав раз шипучую газировку или хрустящие чипсы, мы уже не можем остановиться. И очень часто становимся свидетелями душераздирающих сцен у прилавка между детьми и родителями, когда те требуют купить ту или иную вкуснятину. И больные зубы - это лишь капля тех проблем со здоровьем, с которыми столкнешься, если не научиться говорить «нет» вредным продуктам.

Когда мы говорим с детьми о правильном питании, они рассказывают не о фруктах и овощах, а про чипсы, картофель фри, сухарики, газированную воду, как они их любят, и какие они вкусные, но о вреде этих продуктов не знает ни один ребенок. А что такое вредная еда? Из чего сделана? Почему нельзя кушать? Дети проявляют интерес к рациону питания, однако знаний по этой теме у них недостаточно. Мы опросили родителей, о том как дети питаются дома, какие продукты предпочитают. И!!! Многие родители не против, чтобы дети ели вредную еду, питаются фастфудом, часто покупают детям жевательную резинку, опираясь на то, что в жевательной резинке они не видят вреда. Исходя из этого, возникла необходимость в создании красочного дидактического пособия «Полезная и вредная еда», в котором детям в доступной форме донесена информация о пользе и вреде тех или иных продуктов.

**Цель:**

создание условий для ознакомления и уточнения представлений у детей о продуктах, приносящих пользу и вред организму, о витаминах и их значении для здоровья человека, об организации правильного здорового питания,

**Задачи:**

- формировать представления детей о разнообразии продуктов, о том, какие продукты вредны для нашего организма;

- воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью, беречь его, учиться быть здоровым;

- развивать творческие способности у детей.

Пособие состоит из двух альбомов «Полезная еда» и «Вредная еда» и 24 очень ярких и красочных картинок с изображением вредных и полезных продуктов.

Данное пособие можно использовать как на занятиях, так и в игровой форме.



 