

«Турбота про здорове харчування дітей – перш за все»

З 1 січня 2022 року в ЗДО №4, як і у всіх закладах освіти України згідно 305 постанови Кабміну, почали діяти нові норми харчування. В нашому дитячому садочку педагогічний колектив звертає особливу увагу на харчування дошкільників, тому що: по-перше, саме у дитячому віці закладаються основи здоров'я організму; по-друге, дітям набагато легше прищеплювати нові звички.

Діти — наше майбутнє! Від здоров'я наших дітей сьогодні залежить здоров'я усієї нації в майбутньому. А здоров'я дітей не в останню чергу залежить від їх харчування. Більшість дітей до 6 років відвідують дошкільні навчальні заклади. Кожен такий заклад має забезпечити дитині належне харчування. Хто проти того, аби його дитина харчувалася здоровою їжею? Всі «за»! Здорові діти сьогодні – це здорові дорослі завтра. Овочі щодня - справжнє джерело вітамінів — свіжі й заморожені на кожне харчування — по 45/60 г на один прийом їжі. І краще не один вид, а овочево асорті, а кухарі в нашому садочку знають, як з одного виду овочів приготувати різноманітні страви, щоб дітям смакувало. Педагоги одностайні в думці, що все залежить від правильної комунікації в дитячому садку і вдома. Ми «за» здорове харчування. З дітьми треба займатися щодня і ми це робимо, тоді буде результат. Щоб виховати в малюків культуру здорового харчування, використовуємо ігрові прийоми та систему дидактичних ігор «Охорона і охоронці нашого здоров'я», «Чарівна Кухня», «На гостину до овочевої родини», «Водиця-водиця» - здоров'я сестриця» та інші. Особливо корисні дітям ігри-заклички, ігри-візуалізації: ось ця їжа є здоровою, а ця – ні. Якщо хочеш мати добрі зубки, нігті чи волосся, їж таку їжу, а якщо хочеш міцні кістки, то таку. В садочку дбають

про привабливий вигляд страв, чудове вишукане сервірування, яке обов'язково сприятиме вихованню культури харчування.

Переваги здорового харчування очевидні. Діти вчаться розбиратися у тому, чому варто їсти одні продукти, а інших краще уникати. Сподіваємось, що турбота нашої держави, кожного педагога, батьків про здорове харчування принесе щедрі плоди – діти будуть рости здоровими і щасливими, адже «в здоровім тілі – здоровий дух».

[Нові норми та порядок організації харчування дітей в закладах дошкільної освіти](#)

До вашої уваги різноманітне та оновлене харчування дітей.

Сніданок



Обід



Полуденок

