

## «Экскурсия на кухню»

Рестораны, доставка продуктов и готовой еды, кафе быстрого питания.

Увы, в современном ритме жизни, мы иногда забываем, что правильное питание — это основа здоровья.

В детском саду учитываются нормы потребления витаминов, углеводов, жиров, а также всех необходимых микроэлементов для здорового и полноценного питания. Что так важно в период активного физического и психологического развития.

Задача педагогов не только сформировать знания о пользе здорового питания, но и его важности. В данной работе используются многие формы работы:

- Беседы
- Потешки
- Чтение художественной литературы
- Сюжетно-ролевые игры и многое другое

И конечно же, знакомство с трудом поваров, понимание важности их работы, воспитания уважения к их труду. Является одной из важных и значимых форм работы в направлении становления здорового питания, и как следствие ЗОЖ.

