*Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить! Сократ* Актуальность темы Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения и укрепления своего здоровья.   Особенно важно уметь правильно организовать свое питание. Эти навыки легче всего и надежнее формируются в детстве, именно в этот период закладываются основы здоровой организации жизни ребенка на будущее. Важно дать детям представления о полезной пище, о витаминах и их пользе для здоровья человека, о культуре питания. Цель: Формирование у детей целостного отношения к собственному здоровью, освоению навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни. Задачи:

* Информировать родителей об особенностях организации питания в детском саду;
* Расширить знания детей и родителей о принципах здорового питания, продуктах полезных для здоровья;
* Помочь понять детям, что здоровье зависит от питания.
* Закрепить навыки санитарно – гигиенических правил при употреблении пищи.

Организация питания в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Нужно стремиться, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой цель. Родители должны знакомиться с меню, вывешиваемое в группах. Говоря о питании важным является и вопрос воспитания культуры поведения детей за столом. Правильная и красивая сервировка стола поднимает аппетит и создает доброжелательный настрой у детей. Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками способствует их общему развитию, воспитанию культуры и эстетики. Полученные представления дети могли применить в сюжетно – ролевых играх «Кафе» Памятка для родителей Детское меню дома Информационная газета для родителей Газета для родителей «Любимый ребенок» Здоровье детей в наших руках