В нашем детском саду реализуется проект «Если правильно питаться – будешь чаще улыбаться!». Цель данного проекта: формирование у детей дошкольного возраста и их родителей представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Актуальность проекта: В настоящее время возросла актуальность здорового образа жизни. Правильное питание одна из главных составляющих ЗОЖ. Поэтому и тема питания детей стала очень актуальной. Известно, что фундамент здоровья человека и навыки здорового питания формируется с детства. Под воздействием рекламы современные дети часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью. У детей формируются искаженные взгляды на питание. Родители зачастую так же не способствуют формированию стереотипов правильного питания. Во многих семьях привыкли кушать соленое, жирное, острое, сладкое. Многие кормят детей однотипно. В лучшем случае котлеты, картошка, в худшем сосиски, макароны, пельмени. Из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются от овощных блюд, рыбы, кисломолочной продукции, запеканок. Многие дети имеют проблемы с излишним избыточным весом, но родители в этом не видят ничего страшного.

А ведь без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности отличного настроения, важнейшее и непременное условие нашего здоровья.

Так же роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей.

Поэтому, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей дошкольного возраста, но и у их родителей. В связи с этим и был разработан наш проект. В рамках этого проекта бы снят видеоролик «Мы за здоровое питание!».