

Приобщение детей к здоровому питанию, через организацию работы в центре кулинарии.



**Никитиной Натальи Николаевны
воспитателя МАДОУ «Центр развития
ребенка – детский сад № 14 «Сказка»**

Актуальность

От того как человек питается, зависит его здоровье, внешний вид, функционирование внутренних органов, настроение, трудоспособность.

Дело в том, что дети, как правило, получая готовую пищу, не знают как и из каких продуктов, она готовится, не имеют практического опыта, элементарных знаний и умений.



Задачи:

- формировать представление о рациональном и здоровом натуральном питании;
- формировать навыки и умения приготовления блюд
- обучить приёмам художественного оформления блюд;
- Формировать навыки работы с инструментами и приборами при обработке различных продуктов.
- Ознакомить с санитарно-гигиеническими правилами и нормами и техникой безопасности при выполнении кулинарных работ.



Все дети испытывают удовольствие от выполнения несложных кухонных обязанностей. Даже двух - или трехлетние дети могут разминать картофель, намазывать джем на хлеб, помогать месить тесто.

Используя продукты, являющиеся основой нашей пищи, такие как овощи, фрукты, орехи, хлебные злаки, бобы – дети получают исходные представления об источниках питания. Придумывая разные игры и занятия в центре кулинарии, можно обеспечивать развитие разных детских способностей и интересов.



Оснащение центра кулинарии:



- Весы
- Мерные емкости
- Пластиковые стаканы, миски, банки, кувшины
- Блокноты
- Баночки с разными продуктами
- Детская кулинарная книга
- Карточки-этикетки
- Альбомы с рецептами
- Схемы приготовления блюд





**«Экскурсия на
Пищеблок»**



Наши альбомы и рецепты



Винегрет.

Ингредиенты:

Картофель — 4 шт.

Морковь — 3 шт.

Свёкла — 3 шт.

Солёные огурцы — 2 шт.

Зелёный лук

Соль по вкусу

Растительное масло









«Фруктовый ёжик»

Что необходимо:



груша



виноград



корица

Оборудование:



Доска
разделочная



нож



зубочистки

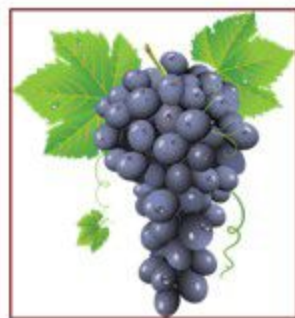
Последовательность приготовления



Моем руки
с мылом



Приятного аппетита







Спасибо
за внимание!