

Астана қаласы әкімдігінің № 34 «Ақ бидай» балабақшасы МКҚК

**Кеңес: «Дұрыс тамақтану» бұрышын эксперименттік топтарда
ұйымдастыру»**

**Консультация на тему: «Организация уголка «Правильное питание» в
экспериментальной группе»**

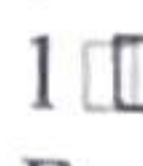
Әдіскер: Жумабаева Г.Р.

Астана 2025

«Дұрыс тамақтану» бұрышы

 Мақсаты: балаларға дұрыс әрі пайдалы тамақтану туралы түсінік беру, пайдалы және зиянды тағамдарды ажырата білуге, тамақтану мәдениетін сақтауға үйрету.

 Бұрышта не болуы керек?

1  Бұрыштың атауы

Балаларға түсінікті, тартымды:

- «Мен және пайдалы тағам»
- «Дұрыс тамақтану»
- «Денсаулық – дұрыс тамақтанудан»
- «Витаминдер әлемі»

2  Көрнекі құралдар

- Пайдалы тағамдар суреттері (көкөністер, жемістер, сүт өнімдері, ботқа, балық)
- Зиянды тағамдар суреттері (чипсы, газдалған сусындар, фастфуд — «сирек» немесе «болмайды» деген белгімен)
- Дұрыс тамақтану пирамидасы
- Дұрыс тамақтану тәрелкесі (көкөніс, ақуыз, дәнді дақылдар)

3  Балаларға арналған қысқа ақпарат (ірі әріппен, суретпен)

- «Көкөністер мен жемістер – дәрумендер көзі»
- «Ботқа күш пен қуат береді»
- «Су – ең пайдалы сусын»
- «Тамақ алдында қолды жу»

4  Ойын элементтері 

- Дидактикалық ойын: «Пайдалы – зиянды»
- Лото: «Тағам түрлері»
- «Таңғы ас / түскі ас / кешкі ас» карточкалары
- Көкөністер мен жемістердің макеттері

5  Ата-аналарға арналған ақпарат 

Шағын стенд:

- «Мектеп жасына дейінгі баланың тамақтануы»
- Үй жағдайындағы үлгілі мәзір
- Баланы көкөніс жеуге үйрету бойынша кеңестер
- Тамақтану режимі

6  Санитарлық-гигиеналық ережелер 

- Тамақ алдында қолды жуу
- Салфетканы пайдалану
- Ұқыпты тамақтану
- Тамақтан кейін алғыс айту

 Безендіру

- Ашық түстер (жасыл, сары, қызғылт сары)
- Кейіпкерлер: көкөністер, жемістер, дәрігер бейнесі
- Балалардың көз деңгейінде орналастыру
- Артық мәтінсіз, түсінікті

 Орналастыру орны

- Ас ішетін аймақ
- Денсаулық бұрышы
- Қол жуатын жердің маңы

Вот как можно оформить уголок правильного питания в группе детского сада — просто, наглядно и в соответствии с возрастом детей 🧠🍷

🧠 Уголок «Правильное питание»

🎯 Цель: Формировать у детей представление о здоровом питании, полезных и вредных продуктах, культуре приёма пищи.

📌 Что разместить в уголке

1 📄 Название уголка

Яркое и понятное:

- «Я и полезная еда»
- «Здоровое питание»
- «Едим правильно»
- «Витаминная страна»

2 📄 Наглядные материалы

- Картинки полезных продуктов (овощи, фрукты, молочные продукты, каша, рыба)
- Картинки вредных продуктов (чипсы, газировка, фастфуд — с пометкой «редко» или «нельзя»)
- Пирамида здорового питания
- Тарелка правильного питания (овощи, белки, злаки)

3 📄 Информация для детей (крупно, с картинками)

- «Овощи и фрукты — источник витаминов»
- «Каша даёт силу и энергию»
- «Вода полезнее сладких напитков»
- «Мыть руки перед едой»

4 📄 Игровые элементы 🎲

- Дидактическая игра «Полезно — вредно»
- Лото «Продукты питания»
- Карточки «Что мы едим на завтрак / обед / ужин»
- Макеты овощей и фруктов

5 📄 Для родителей 👤👤👤

Небольшой стенд:

- «Питание дошкольника»
- Примерное меню ребёнка дома
- Советы: как приучить ребёнка есть овощи
- Режим питания

6 📄 Санитарно-гигиенические правила 🧼

- Мыть руки перед едой
- Пользоваться салфеткой
- Аккуратно есть
- Благодарить за еду

🎨 Оформление

- Яркие цвета (зелёный, жёлтый, оранжевый)
- Персонажи: овощи, фрукты, Айболит
- Размещение на уровне глаз детей
- Без перегруженного текста

📍 Где разместить

- В зоне приёма пищи
- В уголке здоровья
- Рядом с умывальником