



Орієнтовний план діяльності батьківсько-дитячого клубу «Здорова дитина»

Місяць	Тема	Орієнтовний зміст
Вересень	Яка вона — здорова людина	Визначити, що діти знають про правильне харчування, здоровий спосіб життя та корисні звички. Узагальнити знання дітей
Жовтень	Харчуємося правильно	Розповісти про основні групи поживних речовин та продукти харчування, у яких вони містяться. Провести гру «Меню казкових персонажів». Організувати конкурс малюнків на тему «Мої улюблені корисні продукти харчування». Організувати разом із батьками тематичні дні: фруктовий, овочевий, молочний, хлібний, сирний, м'ясний, вітамінний (на вибір). Підготувати разом з батьками до тематичних днів загадки, прислів'я, рецепти, літературні твори тощо
Листопад	Сезонне харчування	Пояснити особливості харчування в літній і зимовий періоди, причини змін раціону. Розповісти про користь фруктів, овочів і соків. Ознайомити зі стравами національної кухні й традиціями харчування жителів різних регіонів України. Провести гру «У гостях у княгині вітамінів». Організувати конкурси «Приготуй корисний бутерброд», «Корисні солодощі власноруч»
Грудень	Харчування та спорт	Пояснити залежність між раціоном та фізичною активністю. Навчити оцінювати свій раціон з огляду на наявність чи відсутність спорту в житті. Поглибити знання про роль харчування й фізичної активності для здоров'я людини. Організувати конкурс «Тато, мама, я — спортивна сім'я». Продовжити заповнювати щоденник «Я расту», «Здоровим бути модно!»
Січень	Режим і організація харчування	Розповісти дітям про основні прийоми їжі, роль кожного з них для здоров'я. Сформулювати уявлення про правила гігієни на кухні. Ознайомити з важливим принципом кулінарії — суворим розмежуванням готових і сирих продуктів. Навчити правил безпеки на кухні. Ознайомити із поняттями «рецепт», «меню». Провести гру «Збери кошик корисних продуктів». Створити Книжку рецептів корисних страв