

## Диагностические методики по формированию основ правильного питания

### **Методика «Незаконченные предложения»**

Дети и родители дают ответы на одни и те же вопросы, это позволяет определить какое значение имеет правильное питание в их жизни.

Несовпадение точек зрения, взглядов, мнений родителей и детей покажет действительное значение правильного питания в семье.

Проанализировав ответы, можно использовать результаты для подготовки и проведения различных мероприятий, как с родителями так и с ребятами.

#### Предложения для детей:

Правильное питание – это...

Полезные продукты – это...

Для меня важно есть вовремя, так как...

Больше всего я люблю...

Любимое блюдо нашей семьи – это...

#### Предложения для родителей:

Правильное питание – это...

Полезные продукты – это...

Для моего ребенка важно есть вовремя, так как...

Больше всего мой ребёнок любит ...

Любимое блюдо нашей семьи – это...

### ***Рисуночный тест***

#### **«Самые полезные продукты»**

Ребятам предлагается нарисовать рисунки по темам: «Самые полезные продукты», «Наша семья ужинает».

Анализ рисунков позволит определить знания ребят о полезных продуктах питания и об отношении в семье к традиции ужинать вместе.

### **«Настроение»**

Ребятам предлагается список продуктов питания, которые они знают.

Рядом с каждым изображены рожицы (веселая, грустная, нейтральная).

Ребенку предоставляется право выбрать рожицу, которая чаще всего соответствует его настроению при виде этого продукта и подчеркнуть её.

Методика позволяет увидеть значимость разных продуктов в жизни ребенка и его отношения к тем или иным продуктам.

### *Краски*

Дети получают набор красок или фломастеров, а также рисовальные листы бумаги.

На каждом листе по 10 кружков, в каждый кружок вписаны разные продукты.

Задача детей окрасить кружки в тот или иной цвет.

Если ребенок окрашивает продукты в темные цвета, это говорит о том, что он испытывает негативное отношение к нему.

### **Волшебник**

Ребятам предлагается поиграть в волшебников.

Всем хорошо известна сказка «Золушка», в которой фея-крестная превращала тыкву в карету. Каждый получает волшебную палочку и превращает какой-то овощ или фрукт в предмет.

Ребята должны объяснить, почему они его превращают именно в этот предмет.

Дети имеют возможность выразить свое отношение к этому овощу или фрукту.

### **Я иду в поход**

Ребята должны перечислить продукты, которые они возьмут с собой в поход.

## **Что такое хорошо и что такое плохо**

Ребятам предлагается продолжить предложения.

Хорошая еда – это...

Плохая еда – это...

Хорошие продукты – это...

Плохие продукты – это...