Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Ягодка» с. Ванавара» Эвенкийский муниципальный район
Красноярского края

«Здоровое питание - основа процветания»

Разработчик:
Воспитатель Боржевец
Анастасия Александровна

с. Ванавара 2019

Проект: краткосрочный, групповой, творческий.

Сроки реализации: 12 августа 2019 – 16 августа 2019 г.

Подготовительная группа.

Актуальность проекта: «Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть.

Чтобы прыгать кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться,

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться,

С самых юных лет уметь».

В настоящее время возросла актуальность здорового образа жизни. Особое внимание уделяется правильному питанию, ведь именно оно одна из главных составляющих здорового образа жизни. Известно, что навыки здоровогопитания формируются с детства. Питание представляет собой один изключевых факторов, определяющих условия роста и развития.

Одним из самых эффективных средств развития и воспитания ребенка в дошкольном возрасте является игровая деятельность. Через игру до сознания ребенка можно донести различную информацию.

Цель проекта: приобщать детей к здоровой и полезной пище.

Задачи проекта:

- Познакомить детей с полезными и вредными продуктами питания;
- привлекать детей к совместной театрализованной деятельности;
- развивать речь, воображение и мышление.

Ресурсное обеспечение:

- Настольные дидактические игры: «Что лишнее?», «Варим борщ и компот»;
- Сюжетно – ролевая игра «Магазин полезных продуктов»;
- Сюжетные картинки продуктов питания (полезных и вредных);
- Муляжи продуктов питания и посуда для сервировки;

Участники проекта:

- воспитатель,
- дети группы,
- родители воспитанников.

Ожидаемый результат:

- дети должны научиться отличать полезный продукт питания от неполезного;

Формы и методы реализации проекта

Раздел программы	Виды деятельности
Речь и речевое общение	• Чтение сказок «Хлебушко», «Лисичкин хлеб», «Молоко для котика», «На грядке у бабушки»; • Сюжетно - ролевая игра «Магазин полезных продуктов»; • Беседа «Секреты здорового питания».
Игровая деятельность	• Настольные дидактические игры: «Что сначала?», «Разложи по тарелкам», «Что лишнее?», «Варим борщ и компот», «Овощное лото», «Расскажи по картинке».
Изобразительная деятельность	• Рисование – Варим борщ и компот
Взаимодействие с родителями	• Буклет Здоровое питание дошкольника»; • Папка- ширма «О правильном питании и пользе витаминов»

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ

Дидактическая игра «Что сначала?»

Цель: Развивать и обобщать у детей представления об этапах приготовления блюд (каш). Развивать внимание, наблюдательность, память. Воспитывать уважительное отношение к пище.

Материал: Карточки приготовляемого блюда в соответствующей последовательности.

Ход игры:

Воспитатель предлагает ребенку посмотреть на карточки приготовления блюда и определить, какая карточка будет первой, второй и т.д. Что мы делаем в первую очередь, а остальное потом.

Дидактическая игра «Разложи по тарелкам».

Материал: карточки различных блюд, тарелок, чашек. Отдельно от них карточки блюд или напитков, которые можно положить в предлагаемую посуду.

Цель: Углублять знания и представления о продуктах питания. Развивать познавательную активность. Способствовать развитию навыков диалоговой речи. Воспитывать уважительное и бережное отношение к продуктам питания.

Ход игры:

Воспитатель просит ребенка подобрать к нужной карточке (тарелке), то блюдо, которое должно лежать в этой тарелке. Например: Воспитатель предлагает:

- «Сергей, какое блюдо ты положишь в глубокую тарелку?»,
- «Я в глубокую тарелку налью борщ».

Дидактическая игра «Варим борщ и компот».

Цель: Развивать и обобщать у детей представление о полезных продуктах питания. Учить отличать продукты питания друг от друга (для сладких и несладких блюд). Развивать словесную деятельность, мышление, воображение.

Материал: две большие карточки с изображением кастрюль «Щи» и «Борщ». Карточки с изображением продуктов питания, которые необходимы для варки щи и компота.

Ход игры:

Воспитатель раскладывает перед детьми две большие каточки «Борщ» и «Компот». И просит детей разложить картинки овощей и фруктов, согласно приготовляемых блюд.

Дидактическая игра «Найди лишнее?»

Цель: Способствовать формированию интереса и готовности к соблюдению правил рационального питания. Развитие словесной деятельности, мышления, воображения.

Материал: карточки с лишним продуктом питания или другим предметом.

Ход игры:

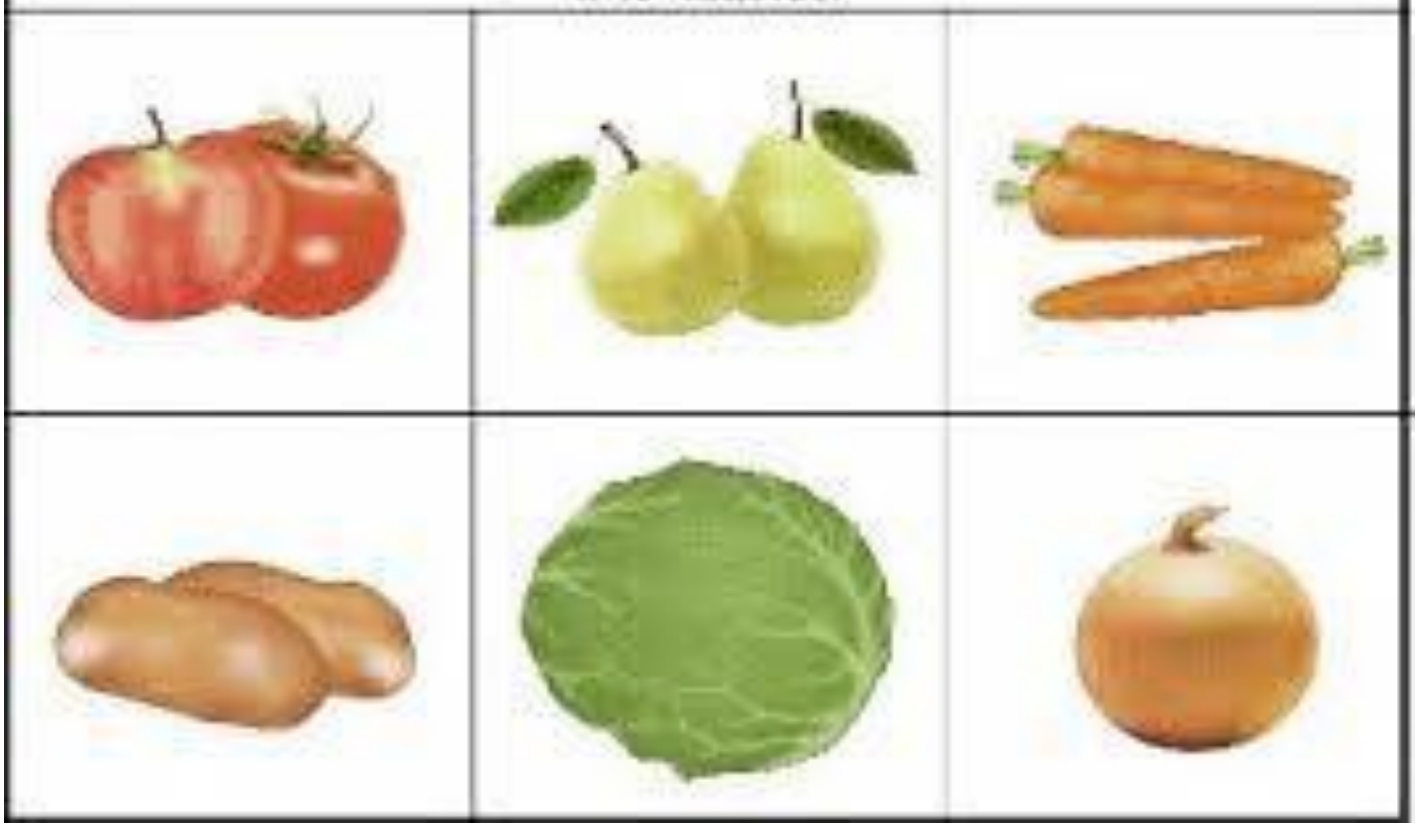
Воспитатель предлагает ребенку посмотреть на картинку и определить, какой продукт лишний. Например, на картинке «Варим щи», лишним будет фрукт груша. Так же с картинками «Съедобное – несъедобное».

Варим компот

Что лишнее?

Варим щи

Что лишнее?



Варим кашу
(*что лишнее?***)**

Съедобное - несъедобное
(*что лишнее?***)**

БОРЩ

КОМПОТ

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ И ДЕТИ,

НАУЧИТЕСЬ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ ! ! !

Здравствуйте родители и ребята! Я, Поваренок!

Я конечно, маленький и смешной, но когда вырасту,
стану настоящим шеф - поваром. А пока, я люблю очень
готовить разные вкусности и общаться с маленькими
детишками, а так же их родителями.

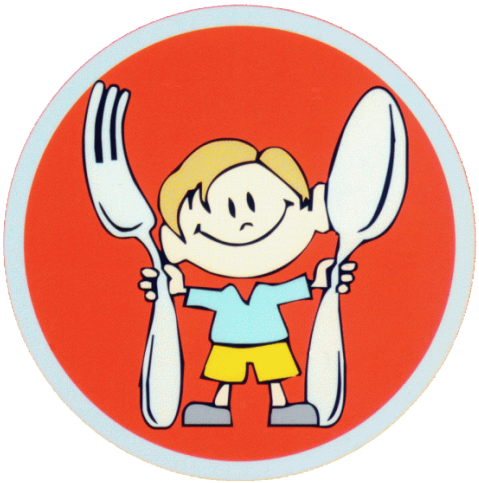
Мне очень хочется дружить с вами и помогать вам разными советами по организации здорового питания, вдруг пригодятся!

ПИТАНИЕ – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное, нездоровое питание, выражающееся как в недостаточном, так и чрезмерном потреблении пищи, может служить причиной развития хронических заболеваний, приобретающих характер эпидемии и ставших за последние десятилетия основной причиной потери трудоспособности населения земного шара.

Сегодня я вам расскажу, а что же такое здоровое питание?

Это:

- разнообразие продуктов;
- сбалансированный рацион;
- вкусно;
- полезно для всех.



Основные принципы здорового питания:

-энергетическая ценность продуктов должна соответствовать возрасту;

- завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности, обед – до 40%, полдник – 10%, а ужин 25%;
- часы приема пищи должны быть строго постоянными, не менее 4 раз в сутки;

-все пищевые факторы должны быть сбалансированы;
немного расширяется меню.

Что еще должен знать родитель?

1.Если Вы кормите ребенка дома после детского сада,
взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые
он уже ел.

2.Существуют основные продукты для ежедневно питания, а вот такие, как
твердый сыр, сметана, яйца, рыба – не для ежедневного приема, 1 раз в 2 - дня.

3.Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленное, чтобы
ребенок не подавился.

4.Тоже относится и к рыбе: вынимайте все до одной кости, или делайте фарш.

5. Так бывает, что ребенок отказывается, есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не
заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все
едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.

6.Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки
нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков.
В этом возрасте норма сахара – 50 г в день. В сладкой газированной воде это
превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.

7.Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок

должен съедать около 1,5 кг пищи.

Питание детей дошкольного возраста.

Обязательными и незаменимыми продуктами детского питания являются:

- **Молоко.**

Молоко содержит полноценный белок, богатый незаменимыми аминокислотами, в достаточном количестве минеральные соли, витамины В6, В12,А, Д, Е. Жир молока представляет собой тонкую эмульсию, которая легко усваивается организмом ребенка. Дети должны выпивать до 400-450 мл. молока в день.

- **Кисломолочные продукты**.

Молочнокислые продукты стимулируют секрецию пищеварительных соков и желчи, значительно улучшают процесс пищеварения. Наиболее распространенным продуктом, рекомендуемым в детском питании, является творог.

- **Фрукты**, которые нужно давать детям отдельно от другой еды.
- **Зелень**: сухая, свежая, в любом виде, в любое время года.
- **Соки** (лучше свежеприготовленные).
- **Сухофрукты**: изюм, финики, инжир.
- **Квашеная капуста** (очень богата витамином С).
- **Супы**: с крупами, вегетарианские, овощные.
- **Каши**: гречневые, пшенные и др. Горох, фасоль.
- **Орехи**.
- **Мясо, рыба**: в определенных количествах, после двойной термической обработки.
- **Яйцо**: промытое, отварное.
- **Достаточное количество воды**: лучший напиток чай из сухофруктов, мятный чай, родниковая или минеральная (негазированная) вода.

- **Овощи**: свежие, отварные, тушеные. Эти продукты обладают прекрасными вкусовыми качествами, богаты клетчаткой, углеводами, витаминами, минеральными веществами. Возбуждают и повышают секрецию пищеварительных желез, повышаю их ферментативную активность, повышают иммунологические реакции организма.

КАРТОТЕКА ЗАГАДОК, ПОГОВОРОК И ПОСЛОВИЦ НА ТЕМУ «ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ»

Без соли стол кривой. *** Без соли хлеб не еда. *** Без обеда не красна беседа. *** Жить весело, да есть нечего. *** Брюхо старой дружбы не помнит. *** Брюхо-то есть, да нечего есть.	*** Не в нашу честь, не нам и есть. *** Хлеб да вода — крестьянская еда. *** Брюхо не мешок, в запас не поешь. *** Ешь пироги, а хлеб вперёд береги! *** Хочешь есть калачи — не сиди на печи.	*** Без соли, без хлеба — половина обеда. *** После обеда полежи, после ужина походи! *** Есть и читать вместе — память проглотишь. *** Ешь щи с мясом, а нет, так хлеб с квасом. *** Без соли стол кривой. *** Без соли хлеб не еда.
*** Без обеда не красна беседа. *** Жить весело, да есть нечего. *** Брюхо старой дружбы не помнит. *** Брюхо-то есть, да нечего есть. *** Не в нашу честь, не нам и есть.	*** Хлеб да вода — крестьянская еда. *** Брюхо не мешок, в запас не поешь. *** Ешь пироги, а хлеб вперёд береги! *** Хочешь есть калачи — не сиди на печи. *** Без соли, без хлеба — половина обеда.	*** После обеда полежи, после ужина походи! *** Есть и читать вместе — память проглотишь. *** Ешь щи с мясом, а нет, так хлеб с квасом. *** С пылу хватать — не наесться, а обжечься. *** Голод проймёт — станешь есть, что Бог даёт.

*** Ешь пирог с грибами, а язык держи за зубами! *** Без хлеба да без каши ни во что и труды наши. *** С пылу хватать — не наесться, а обжечься. *** Голод проймёт — станешь есть, что Бог даёт. *** Ешь пирог с грибами, а язык держи за зубами!	*** Без хлеба да без каши ни во что и труды наши. *** Голод не тётка. *** Голоден, как волк. *** Горек, как полынь. *** Губа не дура, язык не лопата.	*** Как сыр в масле катается. *** Лук от семи недуг. *** Не в коня корм. *** Ни росинки во рту. *** Остатки сладки.
*** Заморить червячка. *** Не всё коту масленица. *** Ни рыба, ни мясо. *** Не лаптем щи хлебаем. *** Остатки сладки.	*** О вкусах не спорят. *** Он в животе плечист. *** Положить зубы на полку. *** Пальчики оближешь. *** Первый блин комом.	*** Сытый голодного не разумеет. *** Хрен редьки не слаще *** Без соли и хлеб не ется. *** Без соли стол кривой. *** Без хлеба и у воды худо жить. *** Голодному Федоту и щи в охоту.

Пословицы и поговорки. 	*** Каковы еда и питьё, таково и житьё. *** Не поешь толком — будешь волком. *** Живот крепче, так и на сердце легче. *** И муха не без брюха *** Соловья баснями не кормят. ** Каков ни есть, а хочет есть.	*** Нет такой птицы, чтоб пела, да не ела. *** Натощак и песня не поётся. *** С одной ягоды сыт не будешь. *** Всякому нужен и обед и ужин. *** Беда — бедой, а еда — едой. ***Пузо — наша обуза.
*** За столом посидеть — что в раю побывать. *** Где щи, тут и нас ищи. *** Щи да каша — пища наша. *** Кашу есть — зубов не надо. *** Кашу маслом не испортишь. *** Кисель зубов не портит.	*** Аппетит приходит во время еды *** Когда я ем, я глух и нем. *** Длинными речами сыт не будешь. *** Лакомый кусочек скорее в роточек. *** Дешевле похоронить, чем накормить	*** Сметаной вареников не испортишь. *** Кто как жуёт, тот так и живёт. *** Выпей чайку — забудешь тоску. *** За чаем не скучаем, по три чашки выпиваем. *** Сладко пить — счастливо жить.

По итогам проекта можно выделить пять самых полезных для малыша продуктов.

Нормы питания детей разные, у одних несовершенство пищеварительной системы приводит к непереносимости каких-то продуктов питания, какими бы полезными теоретически они ни были, у других возникают аллергии на определенные виды пищи. И все же, мало кто решится отрицать, что правильное питание детей подразумевает включение в их рацион обычных яблок. Содержащиеся в них фруктовые кислоты помогают бороться с гнилостными бактериями, поэтому яблоки очень полезны для желудка. А, кроме того, если ваш малыш категорически отказывается чистить

зубки, долька съеденного на ночь яблока может стать в некотором роде заменителем зубной щетки.

На почетным втором месте в списке самых полезных продуктов питания для детей можно назвать морковь – кладезь бета-каротина и капуста брокколи, которая, к тому же, является диетическим гипоаллергенным продуктом.

На третьем месте в списке самых полезных стоит лук. Употребление лука позволяет снизить вероятность «подцепить» простуду, повышает иммунитет, снабжает организм малыша витаминами и минералами.

Мало кто представляет себе правильное питание детей без наличия в меню каш. Каши занимают в нашем списке почетное четвертое место. Они богаты углеводами, жизненно необходимыми для роста и развития ребенка, и в идеале должны присутствовать в его рационе каждый день. Каши предпочтительно давать на завтрак, «заряжая» организм малыша энергией на целый день.

На пятом месте в списке самых полезных продуктов питания – молочные продукты, содержащие бифидо - и лактобактерии. Они нормализуют микрофлору кишечника, препятствуют развитию дисбактериоза. Здоровое питание детей обязательно должно подразумевать наличие в их меню йогуртов, кефиров, творожков. Если добавить к ним фрукты – то лучшей альтернативы вредным сладостям не найти!