

Педагогический проект «Вкусная и здоровая еда в детском саду»

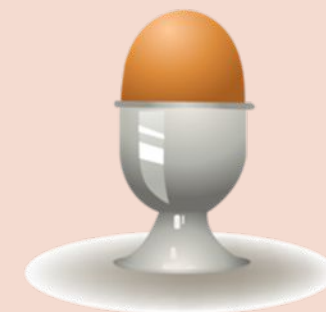
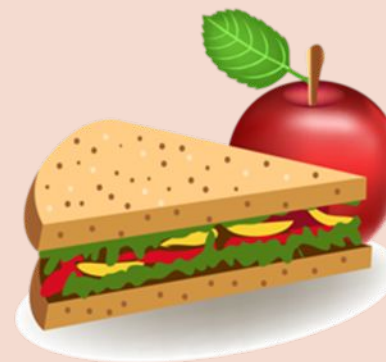
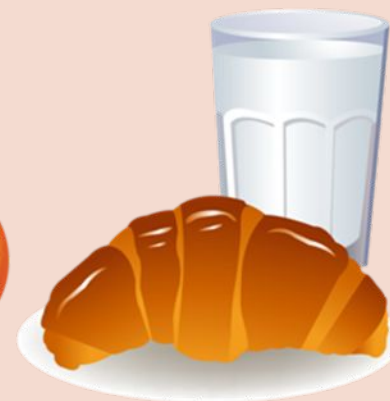
**Чем проще пища, тем она
приятнее — не приедается, — тем
здоровее и тем всегда, везде
доступнее.**

Лев Толстой



Рацион питания в детском саду сбалансирован и богат блюдами из свежих, тушеных, отварных овощей, фруктов, молочных, мясных продуктов, меню разнообразно. Не во всех семьях наших воспитанников такое меню. Дети 3 – 4 лет, как правило, едят ту пищу, к которой привыкли дома. Возникла проблема полноценного питания некоторых детей в дошкольном учреждении. Дети находятся в детском саду 8 – 12 часов ежедневно и мы, конечно, хотим, чтобы малыши ели с удовольствием ту полезную и вкусную пищу, которую предлагает детский сад.

Для решения этой задачи был разработан комплекс мероприятий, объединенных в один проект «О вкусной и полезной пище»



Основные цели этой проектной деятельности были следующие:

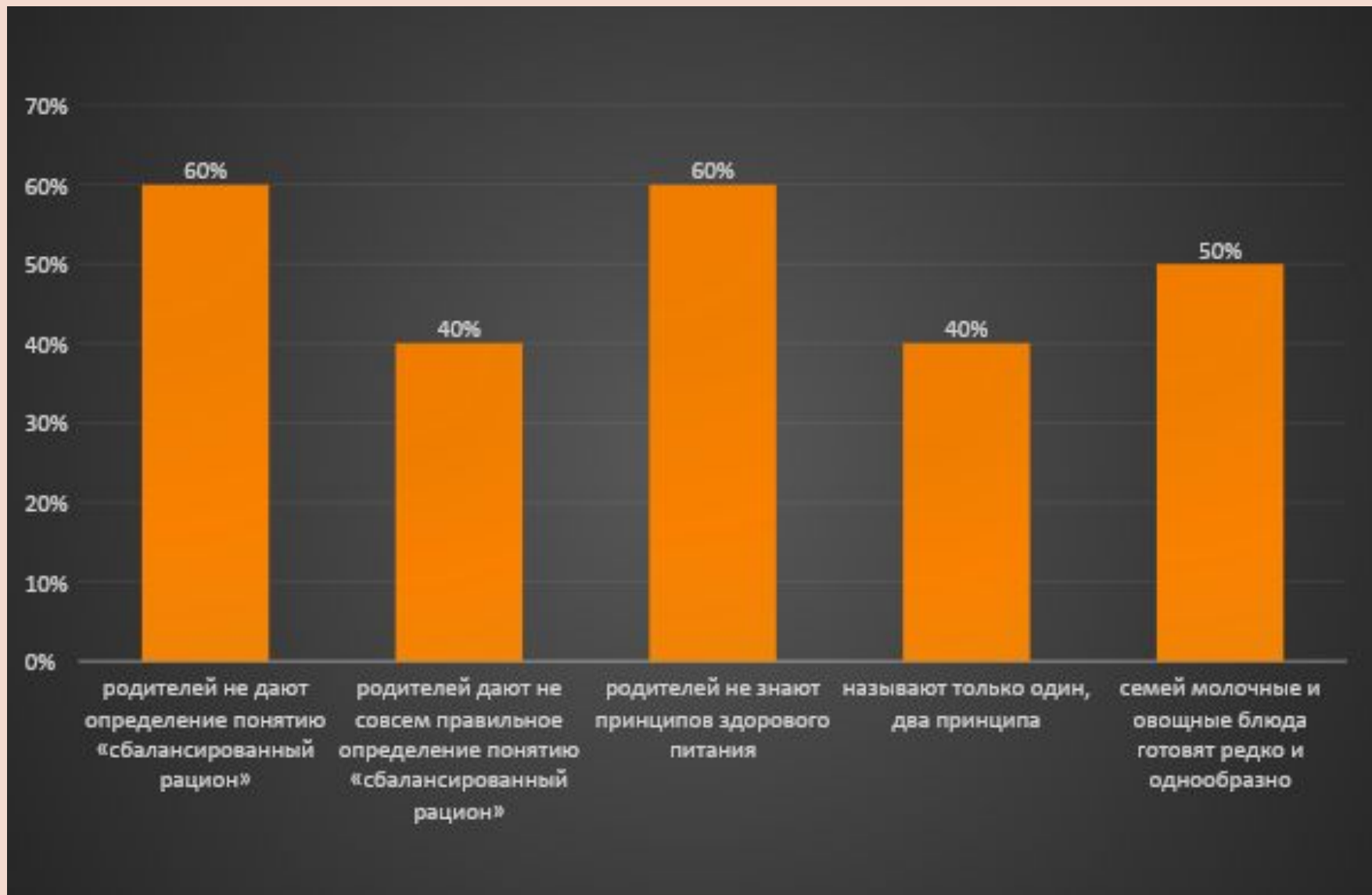
- научить детей вкусно и правильно питаться ;

-воспитывать культуру здоровья, стремление к ЗОЖ (здоровому образу жизни);

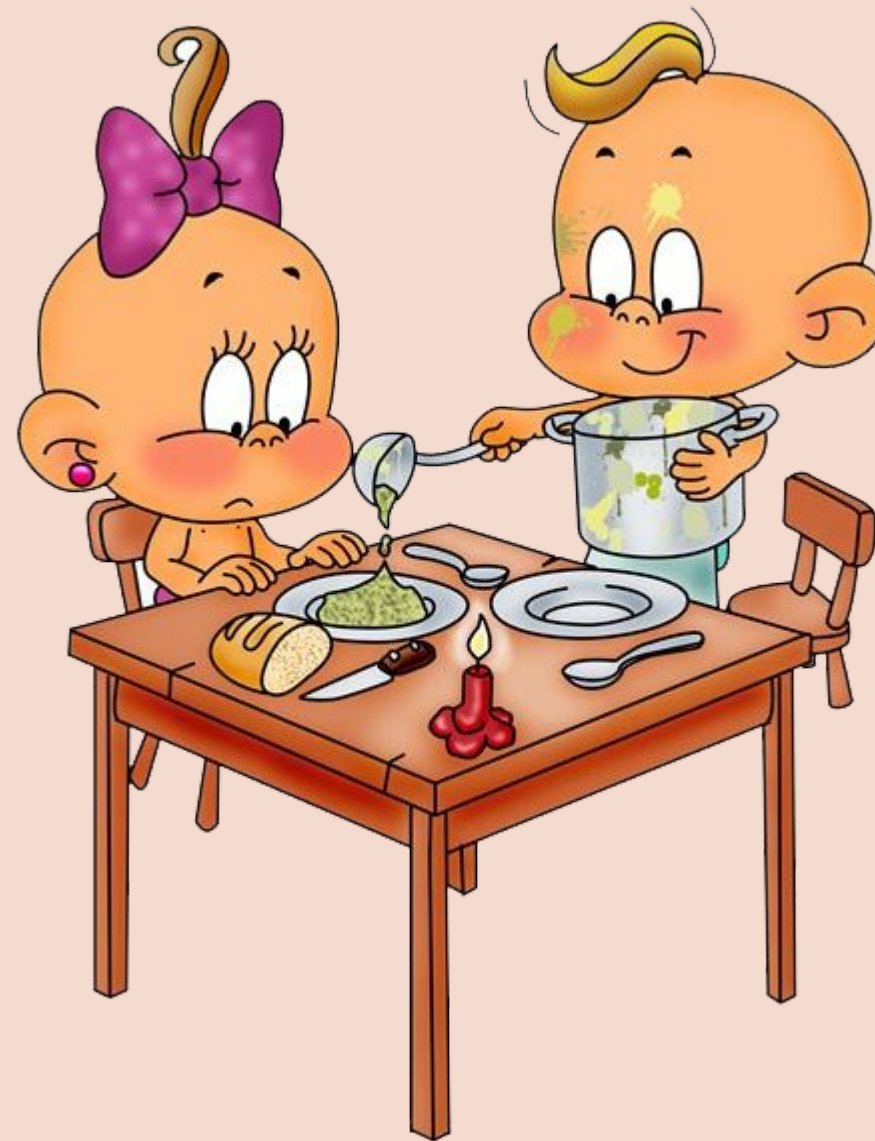
-научить получать удовольствие от здорового образа жизни.



Прежде, чем начать работу по реализации проекта, я провела анкетирование родителей, в котором приняли участие семнадцать семей (65%) и выявили следующие проблемы:



Поэтому мы продумали разнообразные формы работы с родителями по решению данных проблем. Первоначальные представления родителей о принципах здорового питания были сформированы через такие формы работы, как — цикл бесед, плакат, наглядно-информационные формы работы и другие.





ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Самое важное для родителей – это здоровье наших детей. Здоровье и питание детей неразрывно связаны. Правильное, рационально организованное питание детей влияет не только на физическое состояние малыша, но и на его нервно-психическое развитие. Какой бы завлекательной ни была реклама, в какие бы пестрые и красивые коробочки ни упаковывали товар, не забывайте – **питание детей должно быть натуральным!**

В детском питании есть свои особенности. Одно из основных отличий связано с ростом детского организма. Ребенку требуется значительно больше белков, микроэлементов и витаминов, чем взрослому. Здоровые дети, в отличие от большинства взрослых, весьма подвижны. Ограничение в движениях приводит к недостаточной секреции гормонов роста, заболеваниям и, в конечном счете, к отставанию в развитии. Благодаря интенсивности своего обмена дети могут без заметного для себя вреда съедать больше сладостей, чем взрослые.

Дети гораздо активнее взрослых используют холестерин. Он входит в состав клеточных мембран и некоторых органоидов клетки, а новых клеток у ребенка образуется очень много. Жировые клетки, составляющие сало, формируются у детей в основном в первые годы жизни. В дальнейшем их число практически не увеличивается, происходит лишь разрастание, увеличение в размерах уже имеющихся клеток. Поэтому фигура взрослого человека во многом зависит от того, как его кормили в детстве. У детей в совершенстве функционируют регуляторные механизмы, управляющие приходом и расходом энергии. Организм ребенка всегда отлично знает, что ему нужно и в каком количестве. Правда, при избылии сладких и вкусно приготовленных блюд (жареных, жирных, со специями и т.п.) аппетитом будет руководить уже не физиологическая потребность, а язык. Оптимальная регуляция обмена веществ сохраняется примерно до 14-17 лет. В дальнейшем она остается на высоком уровне лишь при здоровом образе жизни.



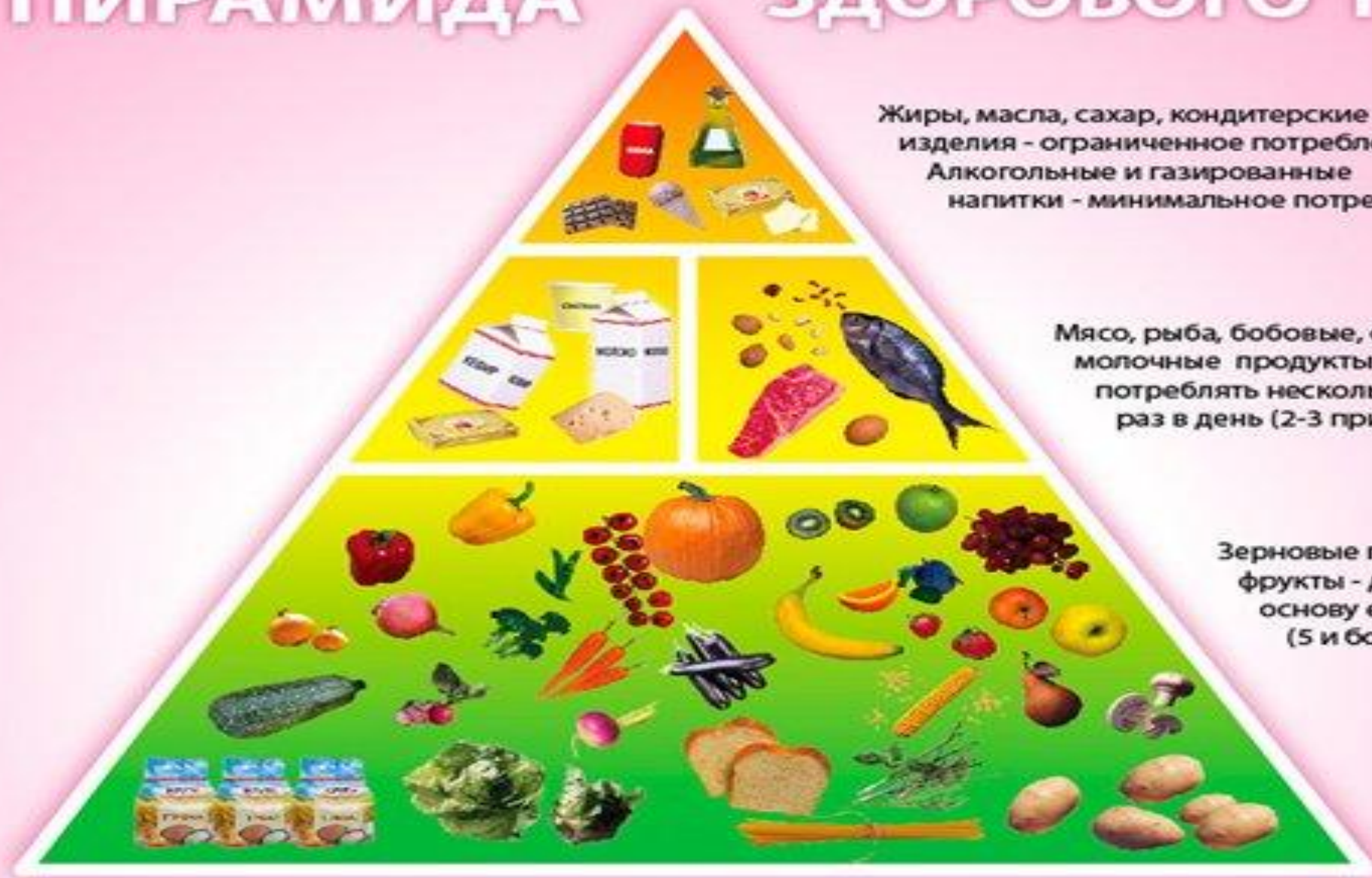
ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ

- **НОВЫЙ ДЕНЬ НАЧИНАЙТЕ С УЛЫБКИ И УТРЕННЕЙ РАЗМИНКИ.**
- **СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ.**
- **ПОМНИТЕ: ЛУЧШЕ УМНАЯ КНИГА, ЧЕМ БЕСЦЕЛЬНЫЙ ПРОСМОТР ТЕЛЕВИЗОРА.**
- **ЛЮБИТЕ СВОЕГО РЕБЁНКА, ОН – ВАШ.**
- **УВАЖАЙТЕ ЧЛЕНОВ СВОЕЙ СЕМЬИ, ОНИ – ПОПУТЧИКИ НА ВАШЕМ ПУТИ.**
- **ОБНИМАТЬ РЕБЁНКА СЛЕДУЕТ НЕ МЕНЕЕ 4 РАЗ В ДЕНЬ, А ЛУЧШЕ – 8 РАЗ.**
- **ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ – ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫЖИВАНИЯ.**
- **НЕ БЫВАЕТ ПЛОХИХ ДЕТЕЙ, БЫВАЮТ ПЛОХИЕ ПОСТУПКИ.**
- **ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР ПО ЗОЖ – ЛУЧШЕ ВСЯКОЙ МОРАЛИ**
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ. ЗАКАЛИВАНИЯ – СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДУ.**
- **ПОМНИТЕ: ПРОСТАЯ ПИЩА ПОЛЕЗНЕЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ЧЕМ ИСКУСНЫЕ ЯСТВА.**
- **ЛУЧШИЙ ВИД ОТДЫХА – ПРОГУЛКА С СЕМЬЕЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, ЛУЧШЕЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ РЕБЁНКА – СОВМЕСТНАЯ ИГРА С РОДИТЕЛЯМИ.**




ПИРАМИДА

ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Жиры, масла, сахар, кондитерские изделия - ограниченное потребление.
Алкогольные и газированные напитки - минимальное потребление.

Мясо, рыба, бобовые, орехи, молочные продукты - потреблять несколько раз в день (2-3 приема).

Зерновые продукты, овощи, фрукты - должны составлять основу ежедневного рациона (5 и более приемов).





Вредные продукты



Каша вкусная дымится,
Леша кашу есть
садится,
Очень каша хороша.
Ели кашу неспеша.
Ложка за ложкой,
Ели по немножку.

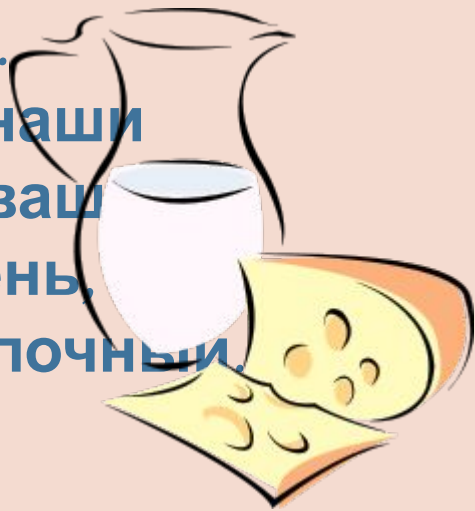
Потешк

Ну и каша! **И**
Так в рот и просится!
Нос и щеки наелись досыта.
Подбородку тоже досталось.
И мизинчик
Попробовал малость.
Чутьочку съели
Лобик с макушкою,
Остальное ушки докушали!



СТИХИ

В магазин везут продукты,
Но не овощи, не фрукты.
Сыр, сметану и творог,
Глазированный сырок.
Привезли издалека
Три бидона молока.
Очень любят дети наши
Йогурты и простоквашу.
Это им полезно очень,
Магазин же наш молочный.



Если внутрь кладут
творог,
получается пирог.
Если ж поверху кла
То ватрушкою зову
Так и эдак хорошо!
Так и эдак вкусно!



Приглашение к завтраку

Приглашение к завтраку.
Кастрюля-хитрюля нам
кашки сварила.
Нам кашки сварила,
платочком накрыла.
Платочком накрыла и ждет
нас пождет,
И ждет, кто же первым
придет?



Зовет на обед

Утка утенка,
Кошка котенка,
Мышка мышонка
Зовет на обед.
Утки поели,
Кошки поели,
Мышки поели.
А ты еще нет?
Где твоя ложечка?
Скушай, хоть немножечко!



