



Проект



«Правильное питание – залог здоровья»

Составила: Кириллова С.В воспитатель старшей
группы «Солнышко» д/с № 1 «Алёнушка»



Цель:

- вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье;
- познакомить детей с вредными и полезными продуктами;
- рассказать о пользе полезных продуктов, их значении для жизни, взаимосвязи здоровья и питания.

Задачи:

- объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека;
- помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной;
- развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;
- воспитать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Предполагаемый результат:

Сформировать у воспитанников знания о правильном питании, о полезных и вредных для здоровья продуктах.

Без питания не может обойтись ни одно живое существо. Пища помогает нам расти, даёт энергию, благодаря которой мы можем, прыгать, бегать, двигаться. Для того чтобы мы с вами были здоровы нужно употреблять такие продукты в которых содержатся белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода.

Белки – куриное яйцо.

Жиры – сливочное масло.

Углеводы – представьте кусочек сахара.

Витамины – (А,В,С,Д,Е,Ф и другие).

Вода – представьте стакан воды.

Минеральные соли – это фосфор, йод, кальций, калий, железо, марганец, медь и т-другие.

Для чего нужны все эти вещества?

Во – первых, мы сами состоим из этих удивительных веществ.

Во – вторых, мы растём, а для роста нужны белки.

В – третьих, мы двигаемся, тратим энергию, а получаем эту энергию из углеводов и жиров.

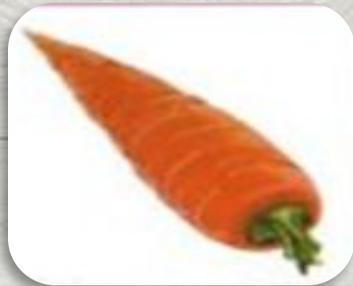
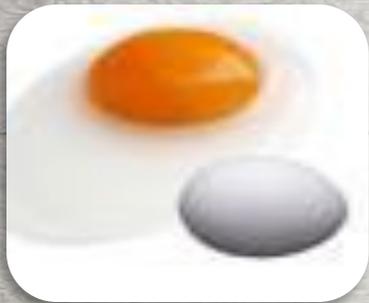
И, конечно, работа нашего организма невозможна без воды, витаминов и минеральных веществ.



Что такое витамины?

Витамины помогают нам быть бодрыми и здоровыми.
Они содержатся в овощах, фруктах и ягодах.





Витамин А

Содержится в печени, содержатся в печени, сливочном масле, фасоле, яичном желтке, сливках, молоке, рыбьем жире, моркови, желтке абрикосах, листьях петрушки и шпината, тыкве.

Витамин В

Витамины группы «В» сухих дрожжах, хлебе, горохе, крупах, орехах, мясе, рыбе, картофеле, бананах, яичном





Витамин Д

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный - надо пить
Он спасает от болезней,
Без болезней - лучше жить!

(содержится :в твороге, сыре, рыбе,
апельсине,
картофеле, петрушке)
луке, редиске)

Витамин С

От простуды и ангины
Помогают апельсины
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он!

(содержится :в лимоне,
клюкве, капусте, томате,
лук)





Витамин «Е» содержится в растительных маслах, молоке, мясе и печени животных, яйцах, злаковых, бобовых, брокколи, ягодах шиповника, облепихи, черешне, рябине, семенах яблок и груш, орехах.



Рассматривание иллюстраций с овощами, фруктами и ягодами



Витаминные загадки :

«Овощи и фрукты – полезные продукты»

1. Я кругла и крепка, темно-красные бока.
Я гожусь на обед, и в борщи, и в винегрет.
(Свекла)



2. Как на нашей грядке выросли загадки –
Сочные да крупные, вот такие круглые.
Летом зеленеют, к осени краснеют.
(Помидоры)



3. Что за скрип? Что за хруст?
Это что еще за куст?
Как же быть без хруста, если я..
(Капуста)



4. Летом – в огороде свежие, зеленые,
А зимою в бочке – крепкие, соленые.
(Огурец)



Огурец

6. Вот так чудо в новом роде:
рыбы нету в огороде,
А икру добыли, в банки разложили.
(Баклажаны)

БАКЛАЖАН



7. Говорят, я горький. Говорят, я сладкий.
Стрелочкой зеленой я расту на грядке.
Я полезный самый, в том даю я слово.
Ешьте меня всяким, будете здоровы.



Лук

8. Само с кулачок, красный,
желтый бочок.
Тронешь пальцем – гладко,
а откусишь – сладко. (Яблоко)



9. Крупный я и гладкий.
Большой, тяжелый, сладкий.
Мякоть моя красная, снадобье
прекрасное. (Арбуз)



10. На белом пальчике – красивый
наперсток. (Малина)



11. У мамы дочка, висят на шнурочке
(Клубника, земляника)



Чтение художественной литературы, отгадывание загадок



Опыт № 1 с сухариками (полезны ли сухарики для нашего организма)



Опыт № 2 с чипсами (почему чипсы вредные для здоровья)



