

**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад №5 «Крепыш»
г Мегион ХМАО**

**Презентация проекта
«Азбука здорового питания»**

Выполнила: Кутлаева О.А.

2015г.

Участники проекта:

1. Воспитанники группы.
2. Родители детей.
3. Сотрудники группы.

Сроки реализации проекта:

краткосрочный (1 неделя)

Актуальность:

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 здорового питания формируются с детства. Первые детские годы – то самое время, когда у ребёнка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создаётся основа для его гармоничного развития. Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития.

Цель проекта:

формирование у детей и родителей представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации здорового питания.

Задачи проекта:

- расширить знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать здоровый образ жизни;
- формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
- воспитывать у детей и родителей потребность в правильном питании как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Предполагаемые результаты:

- 1.** У детей будет сформировано желание заботиться о своем здоровье, представление о том, какие продукты питания вредны, и какие полезны для здоровья, как витамины влияют на организм человека.
- 2.** У родителей будет сформировано представление об основных принципах гигиены питания, о наиболее подходящих блюдах для дошкольников.
- 3.** Родители обратят внимание на рацион своих детей, изменят их меню, сделав его более витаминизированным и полезным, откажутся от вредных продуктов питания сами и научат этому детей.

Перспективно – тематическое планирование работы с детьми и родителями

Организованная образовательная деятельность:

1. **«Полезная пища»** Цель: Формировать у детей понимание того, что здоровье зависит от правильного питания. Пища – должна быть не только вкусной, но и полезной.

2. **«Для чего мы едим?»** Цель: Расширить знания детей о пользе еды для нашего организма в целом.

3. **«Из чего состоит наша пища»**

Цель: Дать представление о витаминах, содержащихся в продуктах питания.

4. Рисование **«Эти полезные фрукты»** - Цель: Закрепить знания о витаминах, содержащихся во фруктах.

5. Показ презентации **«Откуда к нам хлеб пришел»**

Совместная деятельность

1.Вспомнить пословицы и поговорки о еде и культуре поведения за столом. Цель: помочь понять смысл данных пословиц и поговорок.

2.Изготовление коллажа правильного питания
«Пирамида питания»

3.Загадывание и отгадывание загадок о продуктах питания.
Цель: Развивать логическое мышление.

4.Создание альбома «Витамины». Цель: способствовать развитию детского кругозора.

5. Создание книжки – малышки «Все о витаминах»

6. Экскурсия в продуктовый магазин

7. Экскурсия в кухню детского сада

8. Приготовление «Винегрета»

Самостоятельная деятельность

- С/р игра «Продуктовый магазин» Цель: Развивать умение самостоятельно распределять роли, развивать дружелюбие.**
- Д/и «Составь меню» Цель: Уметь обосновывать, почему именно эти продукты желательно есть на завтрак, обед, полдник, ужин...**
- Раскрашивание натюрмортов**
- Д/и «Полезное и вредное» Цель: Уметь соотносить продукты питания.**

Работа с родителями:

Опрос « Что такое, по-вашему
«здоровое питание?»»

Цель: получить представление о знании
родителей по данной теме.

Консультация для родителей
«Основные принципы здорового питания
детей» Цель: расширить знания
родителей о здоровом питании

Организованная образовательная деятельность ФКЦМ «Здоровая пища»



Изготовление коллажа – макета «Пищевая пирамида»





Что и в каких количествах
необходимо есть для того чтобы
быть здоровыми...



Экскурсия в кухню детского сада



Экскурсия в продуктовый магазин



Консультация для родителей «Принципы здорового питания»

9.00-9.30 Занятия с родителями

9.40-10.10 Подготовка (структурирование)

10.20-10.50 Музыка

СРЕДА

9.00-9.30 Подготовка (ФЭМТ)

9.40-10.10 Физическая культура (ФК)

10.20-10.50 Художественное творчество (ХТ)

ЧЕТВЕРГ

12 февраля 2015 года

В детском саду введён

противозид



Основные принципы здорового питания.

Питание детей дошкольников должно учитывать особенности сформировавшейся системы, она еще не перестроена и не должна состоять из легко усваиваемых компонентов.

Здоровое питание дошкольников. Основные принципы следующие:

- энергетическая ценность должна соответствовать возрасту, завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности, обед - до 40%, полдник - 10%, а ужин 25%.
- режим питания дошкольников прививать или редуцировать или полностью исключать из рациона питания, часы приема пищи должны быть строго дисциплинированы, не менее 4 раз в сутки.

- все пищевые факторы должны быть сбалансированы, немного расширяться меню.

Также под запретом острые приправы и грибы. Можно делать блюда чуть острее, а счет лука, чеснока и совсем небольшого количества перца в различных соусах к мясу или рыбе.

Из круп отдайте предпочтение перловой, пшеничной и в них есть клетчатка.

Что в рационе ребенка - дошкольника, теплая и горячая пища не менее 5 раз в день: суп, каша, гарнир, овощи, фрукты.

Безусловно, организм растет, и только белок является строительным материалом. Источником легко усваиваемого белка является мясо, лучше, если это будет телятина, мясо кур и индейки. Рыбу предпочтительно брать нежирную (треска, судак, хек, минтай, горбуша).

Не упускайте ребенка адекватно с зерной, крупяными. Можно познать различие между цельнозерновой оболочкой злака, а пользы 0%.

Может прибегать и к жареному при приготовлении еды для ребенка, но сильно не жарить и в масле.

Готовьте на пару котлетки и тефтельки или в соусе.

Не забывайте, что каждый день рацион питания ребенка должен состоять из молочных продуктов. Это могут быть кисломолочные: кефир, йогурт, ряженка, творог не более 5% жирности, молоко. Добавляйте молочные продукты в десерты, запеканки, каши, на бутерброды.

Ежедневно кормим ребенка овощами, фруктами и салатами. В сутки дошкольник должен получать 250 г овощей, до 200 г картофеля, фруктов и ягод по сезону до 250 г. Выпитым с картошкой, фруктами и ягод по сезону до 250 г. Выпитым с картошкой, фруктами и ягод по сезону до 250 г.

Ваш ребенок может получить только из свежих овощей-фруктов. Какие овощи? Пусть это будет капуста, огурцы, помидоры, редиски, салат, зелень укропа и петрушки. Соки и нектары тоже давайте каждый день. Если не получается давать свежий сок, покупайте готовые для детского питания.

Хлеб выбирайте правильный, из цельных зерен, ржаной, а макарон, сделанные из муки твердых сортов пшеницы.

Сливочное масло не более 20 г в день и растительное масло (10 г), конечно, используйте лучше в уже готовые блюда. Не давайте жирную пищу ребенку вечером. К ночи активность

работы желудка сильно снижается у ребенка, и если пища не может переработаться до конца, то получите не только проблемы с пищеварением, но и с крепким сном!

Что еще должен знать родитель?

1. Если Вы кормите ребенка два раза в день, не давайте на ночь два перед ужином. Не давайте те продукты или блюда, которые он уже ел.
2. Основные продукты для здорового питания были перечислены, а вот такие, как твердый сыр, сметана, яйца, рыба - не для ежедневного приема. 1 раз в два дня.
3. Пищу готовить безжирную, вареную, мясо не целую курицу, а рубленую, чтобы ребенок не пощипался.
4. Также относится и к рыбе: вымачивайте ее до одной кости, или делайте фарш.
5. Так бывает, что ребенок отказывается есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не настаивайте. Попробуйте, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же знаете не все едите. Возможно ребенок (или еще не продукт добавка в искусственно).
6. Частую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки можно контролировать и ограничивать, а особенно это касается газированных напитков. В этом возрасте норма сахара - 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышает в 7 раз! Закупитесь, прежде чем покупать такой напиток.
7. Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а то есть в день ребенок должен съедать около 1,5 кг пищи.

Да, конечно это готовить идеально здоровое питание дошкольником, но ведь никто и для себя, жареное готовить правильно здоровую еду без жареного, жареного, сладкого. А предпочтительнее - овощи, фрукты. Это еще будет полезнее приемом для ребенка и мамой сбалансированно.

Безусловно роль в питании играет питьевая вода.

Питьевая вода это вода, которая предназначена для потребления людьми и другими существами. Хотя многие ее путают с простой водой, которую можно пить, они могут служить распространению болезней или вызвать долговременные проблемы со здоровьем, если они не отвечают определенным стандартам качества воды. Вода, которая не предстает здоровью человека, называется питьевой водой или некачественной водой.

Пока питьевым режимом принято понимать рациональный порядок потребления воды. Привычкой питьевой режим обеспечивает нормальный водно-солевой баланс и создает благоприятные условия для жизнедеятельности организма.

Баланс воды - в свою очередь, подразумевает, что организм человека в процессе жизнедеятельности получает из нее и выдает наружу одинаковое количество воды.

При нарушении этого баланса в ту или иную сторону наступают изменения водного баланса. При отрицательном балансе, т.е. недостаточном поступлении в организм воды падает водный баланс, уменьшается влажность крови - при этом нарушается снабжение тканей кислородом и ионерами и, как следствие, снижается температура тела, учащаются пульс и дыхание, возникает чувство жажды и утомления, снижается работоспособность.

С другой стороны, при избыточном питье ухудшается пищеварение (слишком сильно разбавляется желудочный сок), возникает дополнительная нагрузка на сердце (из-за чрезмерного расширения кровяных сосудов), повышается нагрузка на почки (из-за интенсивного выведения из организма воды). При этом в итоге и через почки более интенсивно начинают выводиться минеральные вещества, что нарушает солевой баланс.

Потребность человека в воде определяется многими факторами и в значительной мере зависит от индивидуальных особенностей физического организма, характера питания, состава и свойств одежды.

С первых дней жизни ребенок нуждается в определенном питьевом режиме. Педиатры считают, что потребность организма малыша в воде в первый год жизни составляет до 150 мл на 1 кг массы тела в сутки.

Организм ребенка, который растет, постоянно нуждается в питьевой воде, иначе он не сможет нормально развиваться. Для примера - внешние признаки выдают вялость, быстрое утомление при больших физических и умственных нагрузках. Это, прежде всего, свидетельствует о недостаточном восполнении в клетках мозга ребенка.

Для малышей и дошкольников питьевая вода должна быть естественной, экологически чистой. Ниша на такой воде реконструируется готовить детское питание. Когда ребенок находится в стадии активного роста, в его меню еще и активно занимается спортом, употребление высококачественной питьевой воды ему крайне необходимо.

Исследования педиатров на протяжении последних лет свидетельствуют о том, что почти половина детей младше пяти лет, употребляющих воду из водопроводного крана, имеют проблемы с пищеварительным трактом. Родителям, педиатрам, воспитателям детских садов следует помнить, что организм ребенка значительно чувствительнее к нездоровой экологии, чем организм взрослого человека.

Например, белишеский для взрослых процент содержания в воде нитратов у грудных детей может привести к болезням, при которых циркуляция крови не может переносить кислород в организм. Риск, задержка развития ребенка также могут быть последствием употребления некачественной питьевой воды.

Наличие в организме воды вытесняет запоры, нарушение функций мочевыводящих путей. Нарушение оптимального водного баланса приводит к рабалансированности и нервной системы ребенка. Он становится раздражительным, раздражительным, не может сосредоточиться, быстро утомляется. В общем, и в целом, ничего хорошего!

Установлено, что суточная потребность в воде равна 30-40 г на 1 кг веса тела.

Основные пути поступления воды в организм следующие:

- непосредственно в виде свободной жидкости (питьевый напиток или жидкая пища);
- остальное составляет вода, поступающая в организм в виде пищи;
- небольшое количество воды образуется непосредственно в организме в результате биохимических процессов.

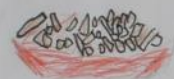
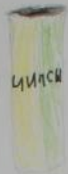
Пути же выведения воды из организма следующие:

- в основном, вода выводится из организма через почки, а также посредством потовыведения;
- часть воды удаляется из организма при выдыхании и через кишечник.

Витаминный календарь для детей



ВРЕДНО!!!



КИРИШКИ

ПОЛЕЗНО!!!



Книжка - малышка
«Все о витаминах»



АЗБУКА
ВИТАМИНОВ



Винегрет своими руками





Спасибо за внимание!