

*Презентация для воспитателей*  
*Тема:*  
*«Правильное питание – Залог*  
*здоровья».*



*Подготовила воспитатель:*  
*Сумаковна Оксана*  
*Владимировна*



## ***Актуальность:***

*Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на развитие детского организма и его здоровье, важнейшая роль принадлежит питанию. Характер питания в раннем детстве накладывает отпечаток и влияет на дальнейшее развитие ребенка и его состояние здоровья не только в детско-подростковом возрасте, но и во взрослой жизни.*



## *Краткосрочный проект*

*Цель :*

*Формировать представления о  
значимости правильного  
питания детей как составной  
части культуры здоровья.*



# *Задачи:*

- Развивать представления о правильном питании, значимости для здоровья детей ,какой должна быть наша пища;*
- Закрепить правила приема пищи и поведения за столом;*
- Формировать представление о том , что здоровье человека во многом зависит от его образа жизни и поведения;*
- Воспитывать ответственное отношение родителей к здоровью детей;*
- Дать рекомендации по правильному питанию детей.*



*Работа может  
вестись в трех  
направлениях*

*Работа с  
детьми*

*Работа с  
родителями*

*Обогащение  
развивающей  
среды*





# Беседы с детьми:

❖ «Продукты полезные и вредные»

❖ «Правильное поведение за столом»

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

Ложкой ешь кисель и кашу,  
Суп, пюре и протоквашу.

Ручкой можно брать пирог,  
Глазированный сырок.

Вилкой можно брать картошку,  
Мясо, рис... Не надо ложкой!

Аккуратно кушай хлеб-  
Это кухня, а не хлеб.



Вытирай салфеткой рот  
и не капай на живот.



Не вертись юлой на стуле,  
Головой не лезь в кастрюлю.

Супчик кушай аккуратно,  
Не выплевывай обратно.

Не корми котлетой кошку,  
Лучше сам поешь немножко.

Пей чаек, не проливая!  
Что за лужица большая?

**И скажи спасибо всем,  
У кого ты пищу ел!**



## Здоровое питание

# Питайтесь правильно, пузья!



Меню



# Иллюстрации:

**Советы Айболита**

## Здоровое питание Кладезь Витаминов

Тво выживание жибь нежна,  
Они - драгоценные друзья!  
Они спасают от болезней:  
Простуды, гриппа и ангины,  
Нобь ничто вкусной, полезной,  
Чем апельсины, яблоки,  
Когда они бежали или горели,  
Различски им угодай,  
И тут на помощь нам приходят  
Витамин витамин витамин.

Витамин - это сила!  
И ты, ага в жаровой зал,  
Воту витаминки о витаминки  
И кунити просят твой вал.  
От всей души им Вал жалею  
Большой миксер не жать!  
Воту, говоря о витаминках,  
Множ ж ешь Вал пожалуйста?

### ВИТАМИН А

Расскажи Вал не жале  
Как витамин А, друзья!  
Я в морковке и в тыкве,  
В масле, в персике, в салате,  
Сыры, мясе и порубашке,  
Бурно им во всех горюх!  
Тыши витамин просят;  
Агуи выжит только жой,  
Кто жерет морковь сырую,  
Или жерет морковный сок!

### ВИТАМИН В

Рыба, хлеб, айра и сыр,  
Масо, пшеница и керч,  
Дрожжи, кураги, фрукты -  
Вот где витамин В!  
И в орехе тоже я,  
Много витамин от мяса!  
Очень важно выбирать  
Сырки за жирными оберткой,  
Молочный хлеб витаминка  
И не жалею по уркам!

### ВИТАМИН С

Зеленчики им сорбисе -  
В ягодах лета витаминка,  
Я в смородине, в клубнике,  
В яблоке жуй и в лимоне,  
Я в фасоле и в картошке,  
В малине и в землянике!  
Об просят витамин  
Лимончик апельсинчик,  
Ну, и другие тоже витаминки,  
Кто и очень витаминка!

### ВИТАМИН D

Я - полезный витамин,  
Вал, друзья, витаминка!  
Кто морскую рыбу ест,  
Пот силит как витаминка!  
Если рыбка жер витаминка,  
Сладкая жора им бурно!  
Есть в масле и в яиче,  
В масле, в сыре, в масле.

## Правильное питание – это залог здоровья



MyShared



## **Непосредственно-образовательная деятельность:**

### **Конспект: «Золотое правило питания»**

Цель: Формирование у детей представления о правильном питании.

Задачи:

Образовательные:

- Закреплять представление о полезных продуктах;

- развивать представления детей о важности разнообразия в рационе питания человека;

- помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной;

- продолжать формировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье



### **Конспект:**

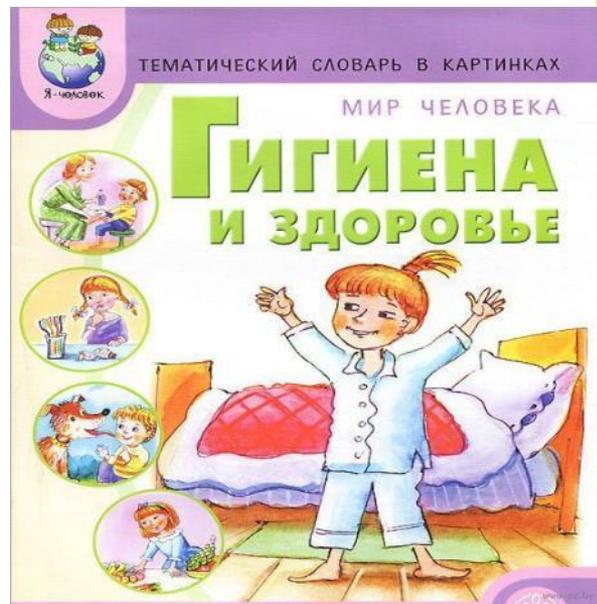
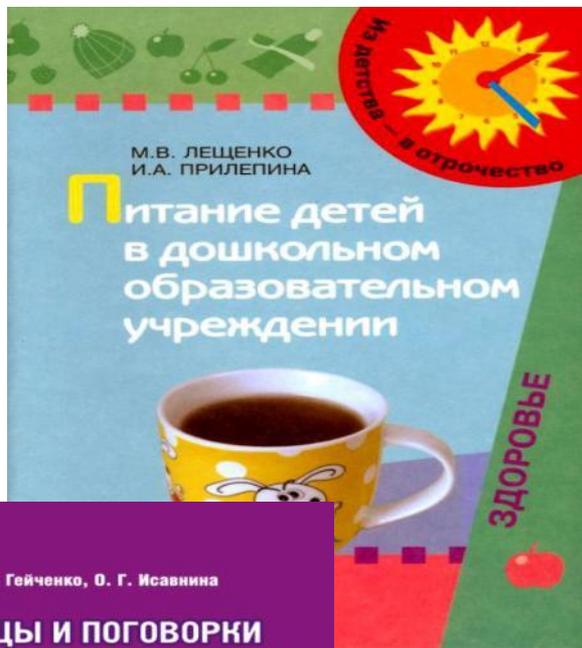
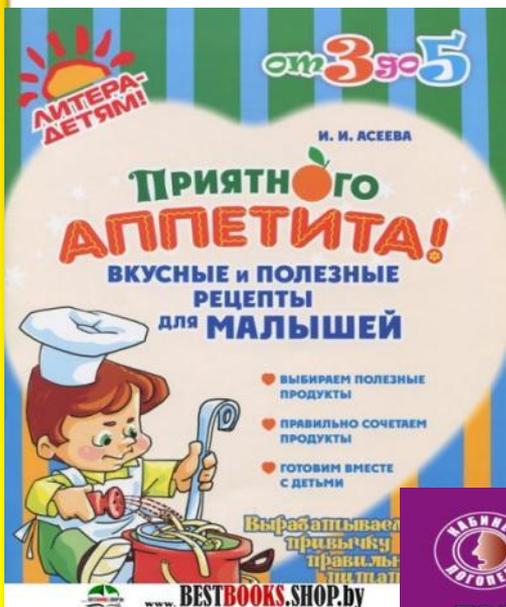
**«Научим Машу сервировке стола к обеду».**

Программное содержание:

- Активизировать словарь по теме, расширять словарь прилагательных;
- Развивать связную речь детей, закреплять умение давать полный ответ на поставленный вопрос;
- Закреплять знания о разных видах посуды и ее назначении;
- Развивать: моторику пальцев рук, память, восприятие, мышление;
- Развивать умение правильно обращаться с посудой;
- Формировать навык последовательности сервировки стола к обеду и уборки посуды после еды;
- Воспитывать умение правильно сервировать стол к обеду.



*Чтение художественной литературы, заучивание стихов, загадок, пословиц, поговорок:*





# Организация игровой деятельности:



*Продуктивная деятельность:*



# Работа с родителями:

## Анкетирование родителей для выяснения знаний по теме:

Анкета для родителей.

«Что вы знаете о правильном питании детей?»

1. Дайте определение понятию «здоровое питание»; \_\_\_\_\_

2. Какие принципы здорового питания вы знаете? \_\_\_\_\_

3. Обсуждаете ли вы с детьми вопросы правильного питания? \_\_\_\_\_

Да, нет \_\_\_\_\_

4. Знает ли ваш ребенок что относится к вредным и полезным продуктам? \_\_\_\_\_

Да, нет \_\_\_\_\_

5. Рассказываете ли вы своему ребёнку о полезных свойствах продуктов? \_\_\_\_\_

Да, нет \_\_\_\_\_

6. Как часто вы покупаете детям конфеты, жевательную резинки, чипсы? \_\_\_\_\_

7. Соблюдается ли в питании детей учёт сезонности (свежие фрукты, овощи, соки и т. д.) \_\_\_\_\_

Да, нет \_\_\_\_\_

8. Как часто вы готовите дома молочные блюда и овощные салаты? \_\_\_\_\_

9. Знают ли ваш ребенок что такое витамины? \_\_\_\_\_

Да, нет \_\_\_\_\_

10. Поддерживаетесь ли вы дома правил здорового и рационального питания? \_\_\_\_\_

Да, нет \_\_\_\_\_

Спасибо



# Консультации, круглые столы, информация для родителей:

## ВОЛШЕБНАЯ ЕДА

**Молоко**

Молоко в рационе ребенка должно быть обязательно. Оно является источником кальция, необходимого для формирования скелета. В 1 литре молока содержится 120 мг кальция. Кроме того, в нем содержится витамин D, который способствует усвоению кальция. Молоко также является источником белка и энергии.

**Мясо**

Мясо является источником белка, железа и витаминов группы B. Оно необходимо для роста и развития ребенка. Рекомендуется выбирать нежирные сорта мяса и готовить их на пару или запекать.

**Ягоды и крупы**

Ягоды и крупы являются источниками клетчатки, витаминов и минералов. Они способствуют пищеварению и укрепляют иммунитет. Рекомендуется включать в рацион ребенка различные виды ягод и круп.

**Овощи и фрукты**

Овощи и фрукты являются источниками витаминов, минералов и клетчатки. Они способствуют укреплению иммунитета и улучшению состояния кожи. Рекомендуется включать в рацион ребенка различные виды овощей и фруктов.

## ГОТОВИМ ВМЕСТЕ

**ОБЕДЫ ГОРШОЧЕК**

Приготовление пищи вместе с ребенком способствует формированию здоровых привычек и интереса к еде. Можно использовать горшочки для приготовления небольших порций пищи.

**Десерт "Детишки"**

Можно приготовить сладкие десерты, которые понравятся ребенку. Например, можно сделать фруктовую кашу или творожную запеканку.

**Запеканки**

Запеканки являются отличным вариантом ужина. Они легко готовятся и содержат много полезных веществ. Можно использовать различные ингредиенты, такие как мясо, овощи и сыр.

## ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ В КРУГУ СЕМЬИ

**ЗАВТРАК**

- Каша овсяная молочная
- Яйцо вареное
- Чай
- Хлеб с маслом

**ОБЕД**

- Салат морковно-яблочный
- Борщ со сметаной
- Биточки рыбные
- Картофель отварной
- Кисель

**ПОЛДНИК**

- Кефир
- Вареники с творогом
- Фрукты

**УЖИН**

- Рагу овощное
- Спагетти с мясом
- Макарон

SkyClipArt

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ

**Витамин А (ретинол)**

— содержится в наибольшем количестве в печени трески (консервы), в печени домашнего скота и птицы; в гораздо меньших количествах — в яичке зернового, масле сливочном, сыре, яйцах куриных. Кроме того, провитамином А является бета-каротин, который содержится в основном в растительных продуктах: моркови, петрушке, укропе, луке, шпинате и других. Витамин А обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма. Вызывает рост и развитие организма и формирование скелета.

**Витамин В1**

— находится в горохе, фасоле, зеленом горошке, крупах (пшени, овес, гречка), в пшеничном хлебе из цельного зерна или с отрубями (в хлебе из муки высшего сорта его мало), свином нежирном, печени и почках животных. Играет важную роль в обмене веществ (прежде всего углеводном), необходим для нормальной деятельности центральной и периферической нервной системы. Он нормализует кислотность и двигательную функцию желудка и кишечника, повышает сопротивляемость организма инфекциям, укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

**Витамин В2**

— в печени, почках, твороге, сыре, шпинате, меньше в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, масле сливочном, крупах (овес, гречка). Участвует в обмене жиров и обеспечивает организм энергией, важен для восприятия различных цветов в процессе зрения. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервной системы, функции печени и кроветворения.

МАУ «Стандарты социального питания»



**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ**

**ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

**ЕДА, КОТОРАЯ ВРЕДИТ?**

**ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ?**

SkyClipArt.ru



## *Все выше сказанное подразумевает под собой обогащение развивающей среды:*

- ❖ Оформление сюжетно-ролевых игр: «Кафе», «Магазин», «Кухня»;*
- ❖ Изготовление дидактических игр: «Вершки и корешки», «Съедобное – Несъедобное», «Витаминная корзина», «Полезно-вредно», «Приготовим Суп, кашу, салат», «Идем в магазин», «Что из чего готовят».*
- ❖ По художественно-эстетическому развитию подготовить театрализованную Игру и атрибуты к ней по произведению Ю.Тувима «Хозяйка однажды с базара пришла»*
- ❖ Трудовая деятельность: « Огород на окошке»*
- ❖ Опытно-исследовательская деятельность: Игры «Угадай по запаху», «Узнай на вкус»*
- ❖ Оформление уголка для родителей.*



*Итоговым мероприятием могут быть:*

- ❖ Открытое мероприятие «Правильное питание - залог здоровья»;*
- ❖ Выставка поделок на тему;*
- ❖ Создание фото альбома по проекту;*
- ❖ Презентация*



*Правильно питайтесь и*

*Будьте здоровы !*

*Спасибо за внимание!*

