

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*





Чтение художественной литературы; заучивание стихов, загадок, пословиц, поговорок



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:

**Здоровое питание
Кладезь Витаминов**

ВИТАМИН А
 Рассказывай Вал не тая
 Как пахнет я, друзья!
 Я в морковке и в тыквине,
 В масле, в персике, в салате,
 Свечи леща и покрывале,
 Бурыми ты во всех корнях!
 Ты люби морковь особенно:
 Другим выдать ты сможешь,
 Кто чертит карандашом
 Или пишет ладонью сны!

ВИТАМИН В
 Рыба, хлеб, айва и сыр,
 Мясо, пшеница и керчь,
 Дрожжи, кураги, орехи -
 Вам для нас секрет успеха!
 И в орехе тоже я.
 Много палачи от меня!
 Очень важно соблюдать
 Строго за выбором еды,
 Потому что витамин В
 И не только не убога!

ВИТАМИН С
 Зеленьчики мы сорвём -
 В янворах лето найдем!
 Я в садовнике, в капусте,
 В алыче жидкой и в яблоте,
 Я в фасоле и в картошке,
 В лимонике и в лимонике!
 Об прохладу и витамин
 Лимончик апельсиновый,
 Ну, и другие есть лимон,
 Который очень кислый он.

ВИТАМИН D
 Я - полезный витамин,
 Вам, друзья, необходим!
 Как морскую рыбу ешь,
 Лови силы как Геракл!
 Если рыбка тебе понравится,
 Съешь ты жирок ты 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:

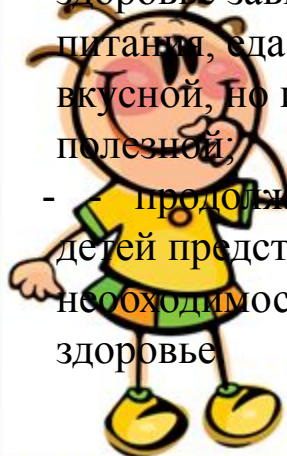
Образовательные:

- 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:

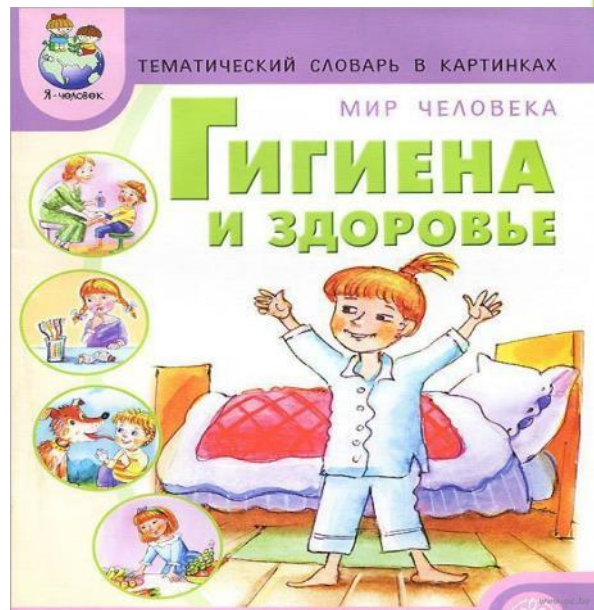
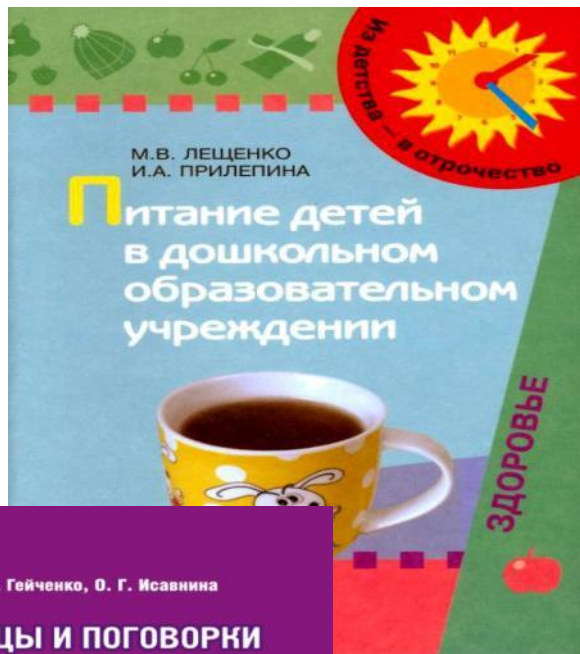
«Научим Машу сервировке стола к обеду».

Программное содержание:

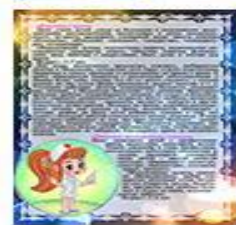
- Активизировать словарь по теме, расширять словарь прилагательных;
- Развивать связную речь детей, закреплять умение давать полный ответ на поставленный вопрос;
- Закреплять знания о разных видах посуды и ее назначении;
- Развивать: моторику пальцев рук, память, восприятие, мышление;
- Развивать умение 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. Кроме того, молоко содержит белок, который является основным источником энергии для организма.

Мясо

Мясо является источником белка и железа. Оно необходимо для роста и развития ребенка. Рекомендуется выбирать нежирные сорта мяса.

Ягоды и крупы

Ягоды и крупы являются источниками витаминов и клетчатки. Они способствуют пищеварению и укрепляют иммунитет.

Овощи и фрукты

Овощи и фрукты являются источниками витаминов и минералов. Они необходимы для поддержания здоровья и хорошего настроения.

ГОТОВИМ ВМЕСТЕ

ОБЕДНЫЙ ГОРШОЧЕК

Рецепт: 200 г картофеля, 100 г моркови, 1 шт. лука, 1 шт. помидора, 1 шт. перца, 1 шт. баклажана, 1 шт. кабачка, 1 шт. тыквы, 1 шт. капусты, 1 шт. свеклы, 1 шт. репы, 1 шт. пастернака, 1 шт. сельдерея, 1 шт. петрушки, 1 шт. укропа, 1 шт. базилика, 1 шт. тимьяна, 1 шт. розмарина, 1 шт. орегано, 1 шт. базилика, 1 шт. тимьяна, 1 шт. розмарина, 1 шт. орегано.

ДЕСЕРТ "ДЕТЯМ"

Рецепт: 1 шт. яблока, 1 шт. груши, 1 шт. персика, 1 шт. абрикоса, 1 шт. сливы, 1 шт. вишни, 1 шт. черники, 1 шт. малины, 1 шт. ежевики, 1 шт. клубники, 1 шт. земляники, 1 шт. смородины, 1 шт. крыжовника, 1 шт. рябины, 1 шт. калины, 1 шт. шиповника, 1 шт. боярышника, 1 шт. женьшеня, 1 шт. элеutherococcus, 1 шт. родиола, 1 шт. лимонник, 1 шт. аралия, 1 шт. заманиха, 1 шт. левзея, 1 шт. женьшень, 1 шт. элеutherococcus, 1 шт. родиола, 1 шт. лимонник, 1 шт. аралия, 1 шт. заманиха, 1 шт. левзея.

ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ В КРУГУ СЕМЬИ

ЗАВТРАК

- Каши овсяная, молочная
- Яйца вареные
- Чай
- Хлеб с маслом

ОБЕД

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

ПОЛДНИК

- Кефир
- Вареники с повидлом
- Фрукты

УЖИН

- Рагу овощное
- Спагетти с мясом
- Макарон

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 яичном желтке, масле сливочном, сыре, яйцах куриных. Кроме того, провитамин 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), сырое нежирной, 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

Самые частые проблемы питания у детей — это избыток калорий, недостаток витаминов и минералов, избыток сахара и жира. Это приводит к ожирению, сахарному диабету, сердечно-сосудистым заболеваниям и другим серьезным заболеваниям.

ЕДА, КОТОРАЯ ВРЕДИТ

- Сахаросодержащие напитки (газировка, сладкая вода)
- Фаст-фуд (бургеры, хот-доги, пицца)
- Сладости (конфеты, шоколад, печенье)
- Жирные продукты (жирное мясо, сливочное масло)
- Соленья и маринады
- Алкоголь

ПРОБЛЕМЫ ДИЕТИТЫ?

Диетиты — это заболевания, связанные с нарушением обмена веществ. Они могут быть вызваны различными причинами, включая генетические факторы, заболевания органов пищеварения и эндокринной системы.

Оформление уголка для родителей по теме:

ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ В КРУГУ СЕМЬИ

ЗАВТРАК

Каша овсяная молочная
Яйцо варёное
Чай
Хлеб с маслом



ОБЕД

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



ПОЛДНИК

Кефир
Ватрушка с творогом
Фрукты



УЖИН

Рагу овощное
Оладьи с вареным
Молоко



Создание книги любимых рецептов:



Правила поведения за столом



Полезные каши

Овсяная каша



Овсянка содержит большое количество **витамина Н**, который чудесным образом влияет на самочувствие ребенка и его кожу. В ней содержится также **витамины В, РР, С**, и **микроэлементы**, так необходимые для здоровья наших детей.

Слизь овсянки, образующаяся при варке, очень полезна, она **выводит из желудка токсины и микробы**.

Гречневая каша



В гречке содержится большое количество **растительного белка**, много **солей магния, калия, фосфора**, много **железа**, так необходимого для поднятия **гемоглобина**.

При пониженном гемоглобине дети и взрослые становятся **вялыми и часто болеют**. Это означает, что гречневая каша должна стать **неотъемлемой частью рациона** вашего мальчика.

Рисовая каша



В рисовой каше содержится **растительный белок** - ее даже называют **«вегетарианским мясом»**.

Рисовая каша хорошо усваивается организмом человека и широко применяются в **диетическом питании**.

Перловая каша



Перловка содержит кроме **витаминов и минералов**, незаменимую **аминокислоту - лизин**, являющуюся **строительным материалом** для синтеза **всех белков** организма.

Лизин успешно борется с **вирусом герпеса**. Так что, думаю, перловая каша **стоит** нашего внимания.

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!

