

# Проект «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ-ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»



## АКТУАЛЬНОСТЬ:

Правильное питание - залог здоровья, знает каждый из нас. Проблема, с которой часто сталкиваются педагоги детских садов - это несоблюдение режима питания детей дома. На основании этого можно сделать вывод, что работу по воспитанию культуры питания детей надо начинать с взрослых.



## Цели проекта:

1. Формирование у дошкольников представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации здорового питания.
2. Вовлечение родителей в образовательное пространство детского сада.



## Задачи проекта:

1. Развитие у детей интереса к познанию окружающего мира.



2. Ознакомление детей с полезными свойствами овощей, витаминов и их значением для организма человека.

3. Создание условий для поощрения и поддержания детской инициативы, сотворчества детей и взрослых.



4. Способствовать формированию у родителей потребности в частом общении с детьми, оказывать им практическую помощь в организации знаний с детьми в кругу семьи, в развитии способности видеть мир глазами ребенка.

Работа над проектом состоит из IV этапов:

I этап - целеполагание.

II этап - разработка совместного плана действия по подбору форм и методов достижения цели.

III этап - практическая часть.

IV этап - Подведение итогов проекта.





# Познавательное развитие Сюжетно-ролевая игра «Магазин: Фрукты-овощи».



# Художественно-эстетическое развитие

Лепка «Морковь для зайчика»

Рисование «ЗАПАСЫ ЕЖИКА»





# Художественно-эстетическое развитие

Выставка работ: «Корзина здоровья»





# Социально-коммуникативное развитие

## Папка передвижка



# Консультации для родителей

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Питание — это необходимая потребность организма и обязательное условие существования человека. Но только при правильном, сбалансированном питании можно сохранить здоровье, молодость, красоту и работоспособность.

Еще Гиппократ сказал, что человек рождается здоровым, а все его болезни приходят к нему через рот с пищей.

Действительно, мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, тем, к чему привыкли, или тем, что можно быстро и без труда приготовить.

Через некоторое время организм начинает реагировать на подобное к нему неуважение различными заболеваниями. Поэтому очень важно вовремя обратиться к рациональному питанию, тем более если вы — родители, а значит, именно вы пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Именно вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье.

Детский организм развивается бурно и быстро. В короткие сроки дошкольного детства формируются и совершенствуются многие органы и системы. Организм ребенка также очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействию внешней среды, чем организм взрослого.

Поэтому очень важно правильно организовать питание детей, учитывая возрастные физиологические особенности, обращая особое внимание на подготовку мышц, костей и мозга к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок, к изменению режима, связанному с началом учебы в школе.

Постоянно соблюдайте несколько **основных принципов питания**, которые станут фундаментом здоровья ребенка.

1. Режим питания.
2. Разнообразие продуктов питания.
3. Достаточность объема пищи.
4. Соблюдение гигиены питания.
5. Удовольствие от процесса еды.



## ПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Родителей всегда заботит, чем кормят их ребенка в детском саду. Спешим успокоить всех мам и пап: рацион, согласно нормативным документам, включает в себя весь необходимый набор продуктов. Специально рассчитываются их калорийность и энергетическая ценность на определенную возрастную категорию (до 3 лет и с 3 до 7 лет). Для детей, посещающих ДООУ (в течение 9—10 часов), организуется трехразовое питание (завтрак, обед, полдник). Таким образом обеспечивается точная потребность в пищевых веществах и энергии у детей примерно на 75—80%.

### РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ!

- Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДООУ.
- Перед поступлением ребенка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада. Приучите его к тем блюдам, которые чаще дают в дошкольном учреждении, особенно если раньше он их никогда не получал.
- Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе. В крайнем случае можно напоить его кефиром или дать яблоко.
- Вечером дома важно дать малышу именно те продукты и блюда, которые он не получил днем.
- В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада, используя наши рекомендации.



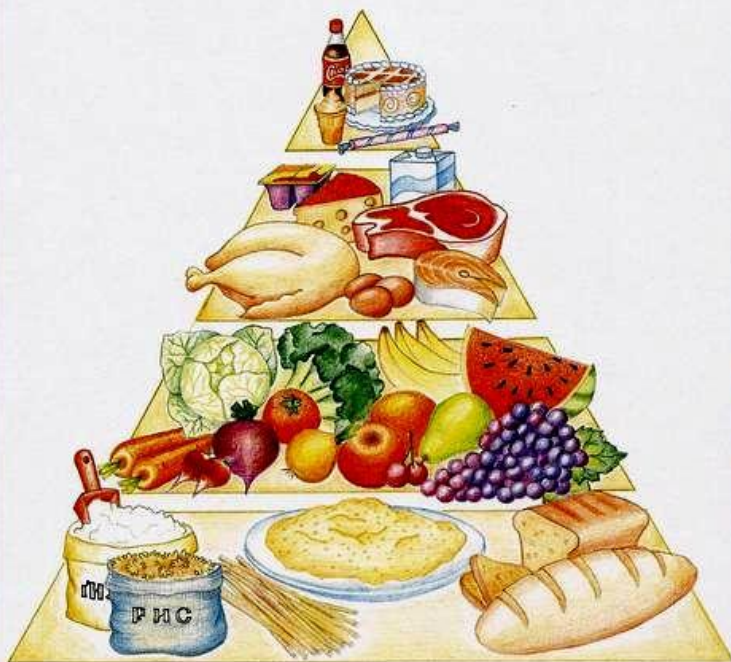


### ЧТО ТАКОЕ ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА?

Пищевая пирамида — это способ питания, рекомендованный диетологами. Пирамида разработана с учетом научных знаний о роли питательных веществ и потребностях организма, она отражает сложившиеся в обществе традиции питания. Продуктовая пирамида — это не строгая диета, исключая отступления, ее задача помочь сделать выбор: чем питаться для того, чтобы долго радоваться хорошей физической, психической и интеллектуальной форме.

#### Как читать пирамиду?

В нижней части пирамиды находятся продукты, которые рекомендуется употреблять в самом большом количестве. Чем выше продукты расположены, тем реже следует их употреблять.



### РЕЙТИНГ САМЫХ ВРЕДНЫХ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

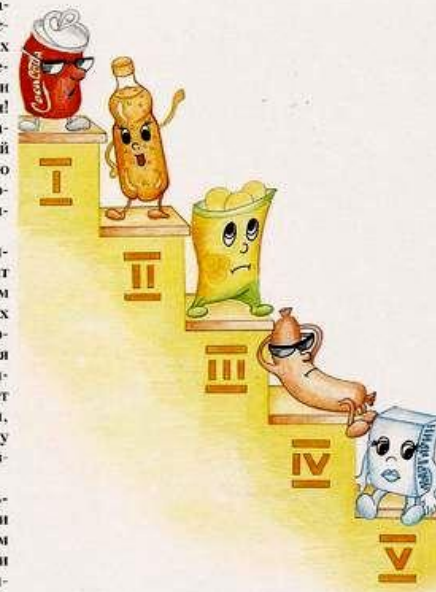
**I место:** кола. Этот напиток содержит ортофосфорную кислоту в таких концентрациях, что за несколько часов способен удалить ржавчину с гвоздя! Диетическая кола (без сахара) ничем не лучше. В ней содержатся потенциально опасные для здоровья человека сахарозаменители: цикламат и аспартам.

**II место:** сладкая газировка, содержащая бензоат натрия (E211). По данным последних биологических исследований, большие количества бензоата натрия повреждают митохондриальную ДНК, что может привести к циррозу печени, болезни Паркинсона и ряду нейродегенеративных болезней.

**III место:** картофельные чипсы. В сочетании с огромным количеством жира, ароматизаторами и вкусовыми добавками чипсы становятся настоящей угрозой для желудка малыша. А кроме того, они «убивают» чувство вкуса нормальной, здоровой пищи. Вывод один: не хотите подобных проблем — откажитесь от чипсов сами и не знакомьте с ними детей!

**IV место:** сосиски и дешевая колбаса. В их составе практически нет мяса, зато много жиров (до 40% веса), соевого белка и нитрита натрия — вещества, придающего сосискам и колбасам приятный розоватый цвет. Нитрит натрия в организме превращается в нитрозамины — потенциальный канцероген. Американскими исследователями была выявлена связь между употреблением содержащих его продуктов и раком кишечника. Если же сосиски входят в рацион питания ваших детей, то журнал «Химия и жизнь» дает такой совет: давайте детям сосиски вместе с овощами. Это предотвращает образование нитроаминов из нитрита натрия.

**V место:** маргарин. Если собственное здоровье и здоровье ребенка вам небезразлично, ограничьте его употребление. Маргарин — это смесь гидрогенизированных, то есть насыщенных атомами водорода, животных и растительных жиров. За счет такой химической модификации маргарин, даже из холодильника, легко намазывается на хлеб, а потому входит в состав практически всех «спредов» и «бутербродных смесей». Но, честно говоря, лучше есть обычное сливочное масло, чем такие «спреды».





Серия «Здоровое питание детей»



об орехах и шоколаде

# СКАЗКИ

готовим и играем вместе с детьми

ozon.ru

Серия «Здоровое питание детей»



# МЕДОВЫЕ СКАЗКИ

готовим и играем вместе с детьми

ozon.ru

Серия «Здоровое питание детей»



овоци-целители

# СКАЗКИ

готовим и играем вместе с детьми

Серия «Здоровое питание детей»



# ФРУКТОВЫЕ СКАЗКИ

готовим и играем вместе с детьми



# Творческая работа на тему «Я люблю пиццу»



Работу выполнил  
воспитанник группы № 5  
Зубахин Денис

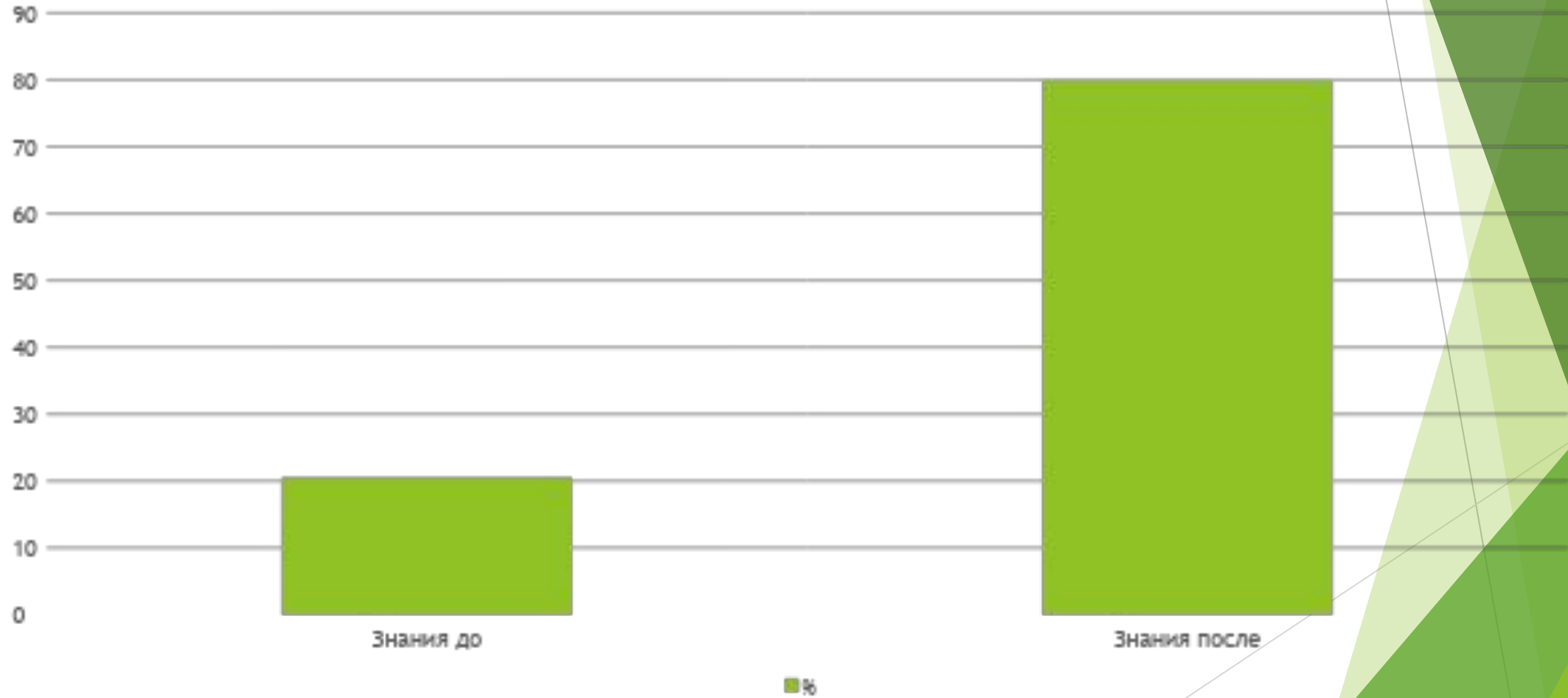
# Творческая работа на тему «Осьминожки»



Работу выполнил  
воспитанник группы № 5  
Молошникова Дарья



# Результаты



## Предполагаемые результаты:

Реализация проекта позволила:

1. Повышение уровня здоровья детей благодаря научно обоснованному рациону питания, сформированному с учетом индивидуальных особенностей детей.
2. Расширение образовательного пространства на основе индивидуализации форм учебной деятельности, формирования у обучающихся проектно-исследовательских навыков.
3. Повышение знаний у детей о правильном и здоровом питании.
4. Способствовали формированию у родителей потребности в частом общении с детьми, оказывать им практическую помощь в организации знаний с детьми в кругу семьи, в развитии способности видеть мир глазами ребенка.



Спасибо за внимание!

