

Проект «Вред и польза сладостей»



**ПОДГОТОВИЛИ ВОСПИТАТЕЛИ
СТАРШЕЙ ГРУППЫ №5:
ПУШКАРЕВА Т.В. САЛАХОВА Д.А.**

Тип проекта:

информационно-
творческий;
познавательный

Срок реализации:

2 недели

(краткосрочный).



**Участники-партнёры проекта:
воспитанники и воспитатели
старшей группы №5, инструктор
по физической культуре,
родители**



Актуальность

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. Мы начинаем задумываться о своем физическом и духовном здоровье, когда наш организм не справляется с теми стрессами, которые окружают нас на каждом шагу, и тогда мы обращаемся к целебным силам даров природы. Но если бы мы познакомились с ними в детстве, нас, наверное, не коснулись бы многие проблемы

За последнее 100-150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.



С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в младшем возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие нашего здоровья и долголетия.

Проблема:

если воспитанники будут знать не только о пользе, но и о вреде сладостей, они станут употреблять их более разумно



Цель: *изучить,
закрепить,
расширить,
обобщить знания
о сладостях; о
приносимой ими
пользе и вреде.*



Задачи:



1.Познакомить с историей создания и производства хорошо известных сладостей, с процессом их приготовления; показать их природное происхождение (шоколад, сахар, мороженое, конфеты).

2.Расширить знания о профессии кондитера, пекаря, повара. 3. Рассказать о пользе и вреде сладостей; привлечь к выпечке пирогов, развивать трудовые навыки воспитанников.

4.Воспитывать опасение к чрезмерному потреблению сладостей; формировать уважение к труду взрослых.

4. Воспитывать бережное отношение к окружающей среде; показать воспитанникам, что для изготовления различных сладостей нужно использовать упаковочный материал.

5. Развивать любознательность, познавательную активность воспитанников и взрослых.

6. Формировать умение использовать бросовый материал для изготовления макетов сладостей для организации сюжетно-ролевых игр; развивать эстетический вкус.



Формы работы по проекту:

- **беседы с детьми и родителями;**
- **занятия;**
- **экскурсии;**
- **чтение художественной литературы;**
- **досуги, развлечения, праздники;**
- **разучивание стихов, песен, игр;**
- **выпечка пирогов детьми вместе с родителями;**
- **просмотр мультфильма «Сладкая сказка»;**
- **выставка детских рисунков (совместно с родителями);**
- **прослушивание музыки;**
- **изготовление книжек-малышек;**
- **выпуск стенгазеты «Ох, уж эти сладости!»**

Ожидаемые результаты:



В ходе работы над проектом воспитанники стали более любознательными, возросла их познавательная активность, пополняются знания о сладостях, вырабатывается привычка к здоровому образу жизни

1. Подготовительный этап

1. Выяснить уровень знаний о сладостях.
2. Подбор песен, мультфильмов по теме.
3. Сбор информации о вреде и пользе сладостей.
4. Подбор иллюстраций, картин, литературы.
5. Составление конспектов.
6. Анкетирование родителей.
7. Изготовление буклетов «Питание дошкольников», «Сладости».
8. Подготовка атрибутов для сюжетно-ролевых игр.
9. Подготовка итогового занятия «В стране Сладосландии».

2. Основной этап



Окружающий мир «Сладкая профессия»

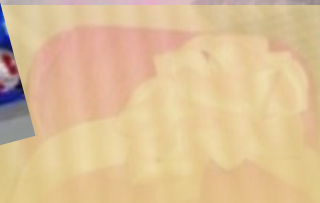
Задачи: Познакомить с профессией кондитера. С различными видами кондитерских изделий. Местом производства сладостей и их реализацией. Воспитывать уважение к труду взрослых. Вызвать интерес к созданию выставки «Ох, уж эти сладости»



Развитие речи «Мои любимые конфеты»

Задачи: Составлять короткий описательный рассказ из личного опыта. Дать представление о вреде и пользе сладостей. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни. Вызвать желание собрать коллекцию фантиков.

«Вторая жизнь сладкой обёртки»



Конфетная ностальгия.

Давайте вспомним...



Конфеты «Белочка»



Карамель «Снежок»



Фруктово-ягодные подушечки

Рисование «Пряничный домик»



Лепка «Сладкое угощение для мамочки»

Задачи: Закрепить основные приемы лепки; учить использовать в работе пластилин разного цвета; развитие эстетического вкуса, фантазии, закрепить названия кондитерских изделий.



Аппликация «Сладкое варенье»

Задачи: Продолжать вырезать множество предметов, складывая бумагу гармошкой. Закреплять умение образовывать из имен существительных имена прилагательные. Закреплять знания о полезных сладостях.



Сюжетно-ролевые игры



Просмотр мультфильма «Сладкая сказка»



Работа с родителями



Изготовление книжек-малышек совместно с родителями



Сказка «Рецепт торта»





Информационные буклеты

Несколько советов по питанию дошкольника:

- Необходимо воспитывать культуру еды с детства, вводить новые продукты постепенно, тщательно пережевывать пищу, пользоваться столовыми приборами и салфетками, не есть, не играть на тарелке ребенка или на столе, не есть, не пить, не играть до тех пор, пока тарелка или чашка ребенка и детская тарелка не опустеет в силу своего веса.
- Не кормите ребенка до завтрака. По мере необходимости ребенка следует кормить дополнительными порциями в сад. Это не переедание, а важная функция биологического непереносимости.
- Четырехразовая теплая еда является оптимальной, когда прием пищи происходит в интервалах в 4-5 часов в зависимости от времени. Завтрак должен составлять 25 % суточного рациона, обед - 35 %, полдник - 25 %, ужин - 25 %. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 3 часа до сна.
- Не кормите ребенка только сладостями, не перекармливайте ребенка, не ешьте продукты, прошедшие быструю заморозку и рефрижерацию. Это вредно для желудка и печени ребенка.
- Не используйте сосиски и сосиски быстрого приготовления. Так же, как и сосиски не ешьте их. Не ешьте и сосиски быстрого приготовления.
- Знайте, что жареная пища (рыба, мясо, картошка) способствует образованию камней в почках до 4 часов, а печень до 3 часов.
- Старайтесь разнообразить питание ребенка и не есть одни и те же продукты, чтобы разнообразить в еде. Добавьте овощи.
- Не ешьте жареную картошку, а ешьте картошку в духовке для ребенка. Печенье лучше давать ребенку в умеренном количестве. Не ешьте печенье.
- В случае урванного желудка и ребенка необходимо обратиться к врачу, обратиться к врачу.
- Не ешьте жареную картошку, а ешьте картошку в духовке для ребенка. Печенье лучше давать ребенку в умеренном количестве. Не ешьте печенье.
- Знайте, что жареная пища (рыба, мясо, картошка) способствует образованию камней в почках до 4 часов, а печень до 3 часов.
- Старайтесь разнообразить питание ребенка и не есть одни и те же продукты, чтобы разнообразить в еде. Добавьте овощи.
- Не ешьте жареную картошку, а ешьте картошку в духовке для ребенка. Печенье лучше давать ребенку в умеренном количестве. Не ешьте печенье.



От родителей требуется настойчивость и терпение, чтобы привить ребенку навыки здорового питания. Приемы пищи являются - это важный элемент здорового образа жизни.

Советы родителям

по питанию детей дошкольного возраста



Детский организм отличается от взрослого бурным ростом, интенсивным течением обменных процессов. В связи с этим организм ребенка испытывает высокую потребность во всех питательных веществах - белках, жирах, углеводах, а также витаминах и минеральных веществах. Сбалансированное питание, здоровые пищевые привычки и эффективная работа системы пищеварения - залог обеспечения нормального роста и развития детского организма.

(вареные котлеты, бифштексы и др.), овощи отварные и сырые, рис, запеканки, оладьи, каши и др.



дом или газировки во второй завтрак. В салаты и овощные блюда можно добавлять растительные масла. Икру можно готовить не только каше, но и в виде котлет, запеканки, котлеты. Дети принимают пищу с различными добавками - с крупными овощами, фруктами и сухофруктами. Можно включать в меню консервированные овощи, приправленные из овощей, крупными овощами с творогом, сыром, яйцом, маслом, рыбой.



В настоящее время наиболее распространенными нарушениями процесса развития ребенка вследствие неправильного питания является избыточный вес (ожирение). Помните! Избыточная масса тела, если она не связана с какими-либо заболеваниями, чаще всего развивается вследствие систематического переедания. Причины зависят от характера пищи и питания, культурных пристрастий семьи, их традиций, общей конституции организма и образа жизни. Одним из самых важных шагов в воспитании здорового ребенка является организация правильного питания в домашних условиях.

Выбор продуктов, используемых в питании ребенка дошкольного возраста, входит различные сорта хлеба, разнообразные овощи и фрукты, крупы, макаронные изделия, кисломолочные продукты, мясные сорта мяса, курица, рыба, говядине и растительное масло, молоко и кисломолочные продукты (кефир, простокваша, ряженка, йогурт, творог), различные сладости.



заморожены, исключены или ограничены. **В** питании детей дошкольного возраста необходимо широко использовать салаты из овощей и вареных овощей, которые могут быть самостоятельным элементом.

Папка-передвижка на тему: «Эти опасные сладости»



3. Заключительный этап



Итоговое развлечение на тему: «В стране Сладосландии»





ВЫВОД ПРОЕКТА

Воспитанники закрепили, расширили, обобщили знания о сладостях; о приносимой ими пользе и вреде. У них сформировалось опасение к чрезмерному потреблению сладостей; уважение к труду взрослых.

**...Нормальная еда и полезная
еда есть еда с аппетитом - еда с
наслаждением.**

Академик И.П. Павлов

«Книга о вкусной и здоровой пище».

