

**Муниципальное Дошкольное Образовательное  
Учреждение Центр Развития Ребёнка  
детский сад № 4 «Золотой ключик»**



# **ПРОЕКТ**

## **«Здоровое питание – забота о здоровье дошкольника»**



**Автор проекта: Серебрякова Татьяна Александровна  
воспитатель ВКК**

**Ростовская область  
г. Константиновск**



## Цель проекта:

Приобщить детей и их родителей к здоровому питанию.





### Задачи проекта:

- ✓ Познакомить детей с продуктами питания и их полезными качествами;
- ✓ Познакомить с витаминным составом продуктов питания, и рассказать какую пользу приносят для организма человека;
- ✓ Познакомить с рейтингом самых полезных продуктов;
  - ✓ Учить отгадывать загадки.



**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ –**



**ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ**



Розділ  
Історія

# ВИТАМИНЫ



РОСТ

ЗРЕНИЕ

КРЕПКИЕ ЗУБЫ



СИЛА

АППЕТИТ

ХОРОШЕЕ  
НАСТРОЕНИЕ



БОДРОСТЬ

НЕТ ПРОСТУДЕ

# ОВОЩИ И ФРУКТЫ



**ЛУЧШИЕ**



«Рейтинг

самых полезных

для

детей

продуктов»







*Скажем сразу, что такой список составить достаточно трудно. Нормы питания детей разные, у одних не совершенство пищеварительной системы приводит к непереносимости каких-то продуктов питания, какими бы полезными теоретически они ни были, у других возникают аллергии на определённые виды пищи...*



1  
Я румяную Матрёшку  
От подруг не оторву,  
Подожду, когда  
Матрёшка  
Упадёт сама в траву.





# Яблоко

Содержащие в них фруктовые кислоты помогают бороться с гнилостными бактериями, поэтому яблоки очень полезны для желудка. **И** ферменты помогают процессу пищеварения. Так же яблоки богаты микроэлементами, в частности железом, и предотвращают развитие анемии.





II

МЕСТО  
Растет в земле на грядке я,  
Красная, длинная, сладкая.





# Морков ь и



*Поделили морковь – кладезь  
бетакаротина – и капуста  
брокколи, которая к тому же  
является диетическим  
гипоаллергенным продуктом.*





III

Прежде чем ешьте овощи,  
Все напекать их успели.





# Лу



# к

*Употребление лука позволяет снизить вероятность «подцепить» простуду, повышает иммунитет, снабжает организм малыша витаминами и минералами. Но, хотя многим мамам хочется включить его в рацион питания детей, очень мало малышей лук любят и соглашаются есть. Попробуйте заменить лук на не менее полезный чеснок.*





# VI

Черна, мала крошка,  
Съберут темнокоса,  
Евде погари т,  
Кто съест – похвалит.

# МЕСТО







# Кашши

*Они богаты углеводами, жизненно необходимыми для роста и развития ребёнка и в идеале должны присутствовать в его рационе каждый день.*





V

# МЕСТО

Белая речка  
Если нам пригодится.  
Из водицы белой

Всё, что хочешь делай:  
Сливки, простоквашу,  
Масло в кашу нашу,  
Творожок на пирожок,  
Кушай, Ванюшка,  
дружок!



# Молочные

## продукты

*Молочные продукты, содержащие бифидо- и лактобактерии. Они нормализуют микрофлору кишечника, препятствуют развитию дисбактериоза. Здоровое питание детей обязательно должно подразумевать наличие в их меню йогуртов, кефиров, творожка. Если добавить к ним фрукты – то лучшей альтернативы вредным сладостям не найти!*





*Будьте здоровы!*

