

**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 –

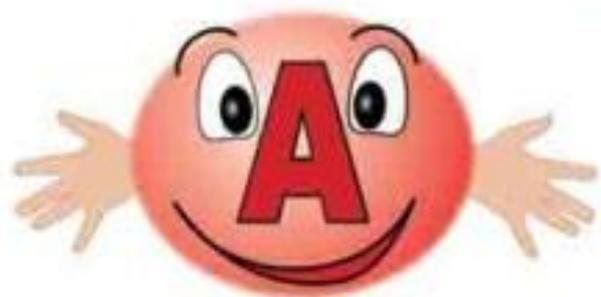


ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ



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!

