

СП МАОУ Сладковского района
Маслянская средняя общеобразовательная школа
детский сад «Алёнушка»

«Питание и здоровье»

Участники проекта:

воспитанники подготовительной группы-

Конощук Екатерина,

Климович Дарина

Руководитель проекта:

воспитатель Горюнова Н.В.



Тема проекта: «Питание и здоровье»

Цель проекта:

формировать представление о необходимости заботы о своём здоровье и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

- ❖ сформировать представление детей о продуктах питания, их разнообразии и жизненно важной ценности, о влиянии пищи на организм человека;
- ❖ формировать привычку вести здоровый образ жизни и серьёзно относиться к собственному здоровью;
- ❖ уточнить знания детей о здоровом питании, о пользе витаминов;
- ❖ приобщить родителей к культуре здорового питания.

Актуальность создания проекта

Не смотря на то, что вопросам питания дошкольников в современном обществе отведена особая роль, рост болезней у детей, вызванных неправильным питанием, заметно увеличивается. Одной из причин неправильного питания является низкий уровень информированности родителей о культуре здорового питания.

Исходя из этого разработка данного проекта актуальна.

I этап «Выбор темы»

Модель «Трёх вопросов»

```
graph TD; A[Модель «Трёх вопросов»] --> B[Что мы хотим узнать о себе, о своём здоровье?]; A --> C[Что мы знаем о пользе продуктов, для нашего здоровья?]; A --> D[Как нам найти ответы на наши вопросы];
```

Что мы хотим узнать о себе, о своём
здоровье?

Что мы знаем о пользе продуктов,
для нашего здоровья?

Как нам найти ответы на наши
вопросы

II этап – сбор информации:

Интернет
источники

Подбор
литературы

Сбор сведений

Привлечение
родителей

Организация
экскурсий

Организация
игровой
деятельности

III этап: реализация проекта

- * Создание брошюры для родителей «Питание и здоровье»
- * Викторина –развлечение «Будьте здоровы!»
- * Анкетирование родителей «Питание в семье»
- * Создание витаминного кроссворда
- * Спектакль «А полезные продукты – это овощи и фрукты!»

Создание брошюры «Питание и здоровье»

Витамин А

Помни истину простую -
Лучше видит только тот.
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок.



Найти его можно в молоке, моркови,
зеленом луке.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней!
Хоть противный - надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней - лучше жить!



Витамин Д сохраняет зубы. Без него зубы становятся хрупкими. Его можно найти в молоке, рыбе, твороге. Загорая на солнце, мы тоже получаем витамин Д.

Витамин В

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам-
И не только по утрам.



«Геркулес», гречка дают организму
энергию, чтобы двигаться, хорошо
думать, не устывать.

Витамин С

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.



Витамин С- прячется в чесноке,
капусте. Луке, во всех овощах,
фруктах, ягодах.

Витамин Е

Витамин Е укрепляет наш организм,
Защищает от болезней и прочих
катаклизмов.

Замедляет процессы старения,
Предупреждает развитие болезней
сердца.



Кушайте мясо, яйца, молоко, орехи,
Зелень, черешню, бобы и злаки.

Витамин Р

Витамин Р

Витамин Р стимулирует обмен веществ,
Укрепляет здоровье крови,
Отгонит от нас все напасти
Лимон, апельсин и салат.



Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе ребенка регулярно.

Рыба, мясо, молочные продукты нужны нашему организму, чтобы быть СИЛЬНЫМИ



Овощи и фрукты содержат много витаминов, которые помогают организму расти развиваться



А ещё у нас нововведение, теперь у нас «капустоедение»

Квашеная капуста

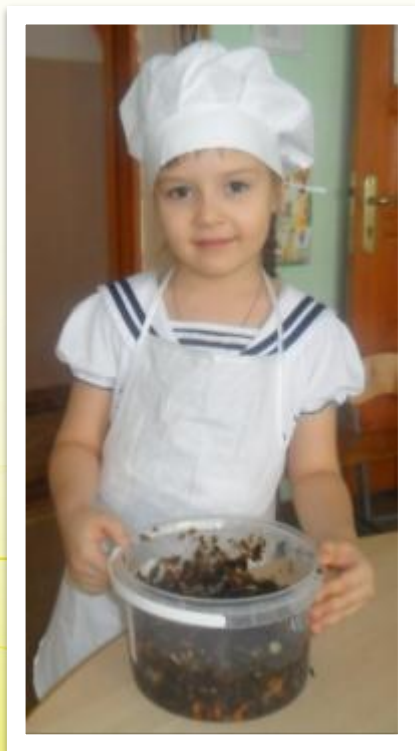
Ешьте капусту,
Советуем вам!
Ешьте капусту цветную,
Ешьте капусту морскую!



Ее на зиму шинкуют,
Солят, квасят, маринуют.
Ведь капуста, как известно,
Во всех видах нам полезна.
Она раны очищает
И от стрессов защищает,
И лечебна, и вкусна –
Она нам всегда нужна.

Морская капуста

Посмотрите! Под водой
Вырос целый сад.
Он накормит нас с
тобой,
Попадет в салат.



Особенно полезна она для детей,
поскольку питает мозг, организм
становится выносливее,
улучшаются память и зрение.

Ягоды- источники витаминов и минеральных веществ



Клубника.



Клюква.



Брусника.

ВИТАМИННЫЙ КРОССВОРД



Спектакль

«А полезные продукты – это овощи и фрукты!»



Викторина –развлечение «Будьте здоровы!»



Анкетирование родителей «Питание в семье»



РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА: ГОТОВИМ САЛАТ ОВОЩНОЙ

Повысился интерес родителей к
меню детского сада, стали
использовать рецепты из меню
ДОУ для домашнего
приготовления.



С грядки овощи пришли
Винегрет нам принесли.
Что за вкусные растенья?
Просто объеденье!

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА: Готовим салат фруктовый



Мы за столик сели,
Фартучки надели,
будем резать фрукты
Вкусные продукты.
Приготовим мы салат
Угощению каждый рад!



Вывод

1. Мы узнали о том:

- насколько важно есть полезную пищу;
- о том, как влияет еда на наш организм.

2. Что не правильное питание ведет к :

- нарушению процессов роста и развития;
- ухудшению состояния здоровья;
- нарушению обменных процессов;
- снижению иммунитета