**Проект: «Здоровое и вредное питание»**

**Тип проекта:**информационно- познавательный

**Сроки реализации:**среднесрочный

**Участники:**воспитанники старшей группы, воспитатели, помощник воспитателя, родители

**Цель:** расширить и уточнить представление у детей о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания.

**Задачи:**  сформировать представления о полезности пищи; установить взаимосвязь, что здоровье зависит от правильного питания (еда должна быть не только вкусной, но  и полезной); уточнить и обогатить знание детей  и родителей о пользе витаминов, о том, как витамины  влияют   на  организм человека;   способствовать    созданию    активной   позиции   родителей   и желание употреблять в пищу полезные продукты; воспитывать у детей и родителей правильное отношение к питанию как составной части сохранения и укрепления своего  здоровья.

**Актуальность:**  в настоящее  время  возросла  актуальность здорового образа  жизни. Особое внимание  уделяется  правильному питанию,  ведь именно оно одна из главных составляющих здорового образа жизни. Известно, что навыки здорового питания формируются с детства. Первые детские годы – то самое время, когда  у ребёнка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создаётся основа  для его гармоничного развития. Питание  представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития.

**Ход проекта** направлен на реализацию деятельностного подхода в формировании навыков здорового образа жизни; в центре внимания представления и умения о культуре питания, здоровой и полезной пище.

**Целью**работы стало обучение и практическое применение воспитанниками  навыков культуры питания. Формирование знаний о здоровом питании.

**Предполагаемый результат**

**Педагоги:**расширят свои знания о правильном питании, будут проводить наблюдения и контроль за качеством питания в группе

**Дети:** получат представления о значении рационального питания для здоровья человека, о необходимости заботы о своём здоровье, бережном отношении к своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья и как витамины влияют на организм человека.

**Родители:**обратят внимание на рацион своих детей, изменят их меню, сделав его более витаминизированным и полезным, получат представления об основных принципах гигиены питания, о необходимости и важности регулярного питания, о  наиболее подходящих блюдах для воспитанников.

**Методы реализации проекта:**

- занятия;

- игры;

- наблюдения

- беседы;

- чтение литературы

- развлечения;

- выставки;

- проблемные ситуации;

- анкетирование

- опыты, поисковая деятельность

**Этапы реализации проекта**

**I** **этап –организационный**

Подбор наглядных и дидактических материалов: фото- и видеосюжеты, тематические картинки, репродукции картин по теме, настольно-дидактические игры по теме, лото, картинки-пары, плакаты.

Подбор литературы и предварительное чтение: стихотворения, мини-рассказы, загадки по теме,  сказки.

Подготовка материалов для организации творческой и познавательно-исследовательской деятельности: материалы для изготовления книжек-малышек по теме проекта, атрибуты для сюжетно-ролевых игр «Кухня», «Магазин»; схемы - модели приготовления блюд, сервировки столов; операционные карты на различных этапах проекта.

**II** **этап –основной**

**Проведение мероприятий  с детьми по плану реализации проекта:**

 **«Ребёнок и общество»:**

«Рациональное питание»,  «Режим питания», «Знакомство с ножом», «Приготовление салата», «Витамины и полезные продукты», «Кто живет в молочной стране».

**Решение поисковой задачи:**

«Как быстро взбить яйцо», «Ты что-то уронил на скатерть», «Что ты делаешь, когда тебе не вкусно», «Как правильно есть разные блюда (рыба, курица, котлета и т.д)

**Детское экспериментирование:**

«Что внутри» (2-3 фрукта, овоща), «Живой кусочек», «Вкусовые зоны языка», «Как получить растительную краску из овощей», «Фруктовый салат», «Приготовим винегрет», «Посадим огород».

**Составление описательных рассказов по схемам-моделям:**

«Мытьё  рук  перед едой», «Готовим угощение из фруктов», «Что можно приготовить из овощей», «Как мы кормили Хрюшу и Степашку», «Встречаем гостей».

**Использование компьютерных  презентаций:**

«Кто такой повар», «Вкусные продукты»,  «Что мы едим», «Овощи и фрукты», «Для каждого продукта своя посуда».

**Чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций:**

«Продукты питания», «Овощи и фрукты», «К нам гости пришли», чтение сказки «Репка», «Жихарка», Ю.Тувим «Овощи», Н.Носов «Огурцы», Л. Лунгина «Малыш и Карлсон»;

**Познавательные беседы, заучивание стихотворений:**

«Польза овощей и фруктов», «Что я люблю, есть», «Может ли Новогодний стол навредить  нашему организму?»;

**Использование словесных, дидактических игр:**

«Полезные и вредные продукты»,  «Укрась блюдо»,  «Узнай по описанию», «Сервируем стол», «Семья», «Супермаркет», «Бистро»

**Активное участие родителей, специалистов в различных видах деятельности в рамках реализации проекта:**

-творческое задание  (совместно с родителями)  «Самый вкусный бутерброд»;

-родительский практикум на тему «Здоровое питание дошкольников»,

-круглый стол «Обучение дошкольников правилам поведения за столом»;

-участие родителей в досугах, развлечениях;

-анкетирование родителей и педагогов;

-педагогический час «Как формировать у ребенка привычку правильно питаться»;

Предъявление информации, отражающей ход реализации проекта через родительские уголки.

- стендовые консультации.

- оформление «Кулинарной книги»

- информация о рациональном питании (меню на каждый день).

**III** **этап-заключительный**

-диагностика, анкетирование, подведение итогов работы с детьми и родителями по проблеме

**-**совместные детско –родительские презентации творческих работ: коллаж; книжки-самоделки; ширма «витамины», буклеты.

****

****

**Родительское собрание по теме: «Здоровое питание — здоровая семья»**

**Цель:** углубить знания родителей  об особенностях питания; помочь в осознании влияния правильного питания на здоровье детей; развивать коммуникативные навыки участников, умение высказывать своё мнение, анализировать его.

**Ход собрания**

**Воспитатель (В.).** Уважаемые родители! Хочу начать нашу встречу с мудрых слов известного философа А. Шопенгауэра: «Здоровье до того перевешивает все блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля».

Самое ценное у человека — это жизнь, самое ценное в жизни — это здоровье. Сегодня мы поговорим о том, что вредит здоровью, какие вредные факторы окружающей среды влияют на наше здоровье, и как научиться их избегать.

Уважаемые родители, запишите, пожалуйста, на листочках то, что, по-вашему мнению, вредит здоровью.

(Родители в течение 2 минут записывают своё мнение и озвучивают его.)

Воспитатель фиксирует ответы на листе ватмана: стрессы, табакокурение, алкоголь, неправильное питание и т.д.

**В.** Я хочу предложить вам поговорить о том, как правильно питаться. (информация воспитателя)

Воспитатель предлагает родителям поиграть в игру «Магазин».

Двое родителей отправляются в «магазин» за продуктами питания (названия продуктов написаны на карточках: кефир, яблоки, конфеты, сахар, сок, лимон, морская капуста, молоко, творог, мясо, рыба,  шоколад, помидоры, грибы, черника, земляника).

**В.** Вы должны выбрать продукты, которые вам нравятся, затем пояснить свой выбор и значение употребления этих продуктов. (Ответы родителей.)

**В.** Уважаемые мамы и папы! Я предлагаю вам поиграть в игру «Продолжи предложение». Вам следует указать продукты, которые  полезные для здоровья вашего ребёнка и почему вы так считаете:

Продукты леса: грибы, ягоды…

Овощи: капуста, огурцы, боб, фасоль, щавель…

Плодовые культуры: красная смородина…

Мясо: говядина, свинина…

Чипсы, кериежки, Чупа-Чупсы…

Сладости: мороженое, пирожное…

Ит.д.

**В.** А сейчас ответьте на мои вопросы.

**Вопросы:**

1. Назовите составляющие завтрака, обеда, ужина.

2.Как научить ребёнка любить полезные блюда?

3.Почему салат необходимо съесть в начале обеда?

4.Каким образом раскладываются столовые приборы во время сервировки стола для обеда?

5.Что должны знать и уметь  ваш ребёнок? И т.д.

**В.** Мы дарим вам эти памятки, и пусть они помогут организовать здоровое питание в вашей семье. А сейчас я предлагаю каждой семье обменяться опытом по приготовлению вкусных и полезных блюд.

Родители обмениваются рецептами блюд.

**В.** Вот и подошла наша встреча к концу. Постарайтесь делать реальные шаги  в правильной организации питания вас и ваших детей, чтобы сохранить здоровье.

**Будьте здоровы**

**ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Основа здоровья человека, а значит и продолжительность жизни в большинстве случаев закладывается в детском возрасте. А так как пища обеспечивает организм ребенка веществами, необходимыми для обмена и энергетических затрат, строительных целей и защитных энергетических затрат, строительных целей и защитных механизмов, правильное питание можно считать основным звеном его здоровья

Организм ребенка раннего и дошкольного возраста отличается усиленным ростом, формированием и становлением всех органов и систем, в первую очередь костей, мышц, внутренних органов, центральной нервной системы, что связано с активным течением обменных процессов и требует относительно большего поступления пищевых веществ, особенно белков, минеральных солей, витаминов, микроэлементов.

В основу современных рекомендаций правильного питания положена концепция рационального питания. Её суть состоит в том, что энергетическая ценность потребляемой пищи не должна превышать энергозатрат организма: человек должен получать необходимые белки, жиры и углеводы не только в достаточном количестве, но и в правильном (оптимальном) соотношении 1:1:4.

**БЕЛКИ** являются основным пластическим материалом. Недостаточное поступление  белка с пищей (мясо, молоко, рыба, яйца, бобы) сопровождается истощением, ослаблением защитных сил организма. Избыточное -  приводит к нарушению обмена веществ.

**ЖИРЫ-**основной источник энергии. Они играют важную роль в создании нормального иммунитета, являются носителям жирорастворимых витаминов и тем способствуют их усвоению. Лучше других организмом  ребенка усваивается жир молока и молочных продуктов. Плохо усваиваются тугоплавкие жиры (бараний, говяжий).

У**ГЛЕВОДЫ**– также источник энергии благодаря легкому и быстрому распаду в организме. Они принимают участие в обмене веществ, способствуют полному окислению жиров («жиры сгорают в пламени углеводов»). Углеводы  содержаться в продуктах растительного происхождения (сахар, овощи, фрукты, злаки, бобовые) и в молоке.

Минеральные соли и витамины необходимы для формирования тканей (костей, зубов), для поддержания нормальной возбудимости нервных и мышечных волокон, кислотно - щелочного баланса в организме.

Поскольку  растущему организму ребенка требуется много различных химических элементов, витаминов, питание должно быть максимально - разнообразным, так как ни один из продуктов не имеет в своем составе всех необходимых веществ.

При составлении рациона питания детей дошкольного возраста следует учитывать особенности их развития. Большое значение  в рациональном питании имеет характер приготовления блюд. Закуски, приправы соусы не должны быть слишком острыми. Овощи для салатов следует нарезать мелко, заправлять растительным маслом или сметаной с добавлением зелени петрушки, укропа и измельченного чеснока.

Питание ребенка должно быть разнообразным, с применением различных продуктов и способов кулинарной обработки (рулеты, гуляши, пудинги, запеканки и т.д.) Температура подаваемых блюд не должна быть слишком высокой или низкой.

Существуют и другие теории питания. Так, в настоящее время получила распространение концепция адекватного питания, предложенная академиком А.М.Уголевым. Основное отличие этой теории – технология приготовления пищи: исключается жарка, запекание, тушение, предпочтение отдается фруктово - овощным смесям, замене кондитерских изделий овощными лепешками и т.д.

Однако, определяя принципы питания для своего ребенка, надо помнить, что оно должно быть не избыточным, а разнообразным, с достаточным количеством витаминов.

Есть с аппетитом - значит есть охотно, с удовольствием. Аппетит определяется уровнем возбуждения пищевого центра: при высокой степени возбуждения появляется чувство голода, при заторможенности - чувство сытости.

Угнетение аппетита может быть вызвано разными причинами. Одна из них, особенно в летнее время - чувство жажды. Нередко дети просят пить непосредственно перед едой или во время еды. В таких случаях несколько глотков воды будут способствовать выделению желудочного сока и повысят аппетит. Для нормального усвоения пища не должна быть сухой, иначе она вызовет чрезмерный отток жидкости из тканей и крови в тонкий кишечник, что также сопровождается угнетением аппетита. Беспорядочное потребление печенья, сладостей, фруктов, овощей и ягод в промежутках между регулярными приемами может быть причиной пониженного аппетита в результате нарушения нормального ритма пищевой секреции

Важное значение имеет и регулярность приема пищи в соответствующих условиях: появляется цепь условных рефлексов на время, на обстановку, определенный вид деятельности, связанный с подготовкой к еде (формируется пищевой стереотип), который обуславливает выделение пищеварительного сока еще до начала еды

При организации приема пищи весьма важно создать сосредоточение ребенка на процессе еды. Различные  отвлекающие внимание факторы    (громкая музыка, разговоры) оказывают тормозящее влияние на аппетит, вплоть до отказа от еды.

Можно воспользоваться и старинным русским рецептом. Как только утром  малыш  проснулся дайте ему тертое яблоко, лучше без кожуры, а завтраком кормите через 30-40 мин. Небольшое яблоко- целое или половинку можно давать за полчаса до каждого кормления или после еды. Съеденные  перед едой яблоки способствуют лучшему выделению желудочного сока, а после еды увеличивают выделение желчи, необходимой для переваривания пищи. Сходным действием обладают клюква и брусника. Их можно давать в любом виде - свежими или в виде морса. Для улучшения аппетита можно давать настой из трав: кукурузного рыльца и бессмертника.  (Чайную ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 30 мин в водяной бане, процедить и давать ребенку за 20-30 мин. до еды).

****

**«Качество питания в детском саду»**

**Уважаемые родители!**

В нашем дошкольном учреждении проводится анкетирование с целью улучшения работы по организации детского питания. Анкета анонимная. Просим Вас откровенно ответить на следующие вопросы.

1. Удовлетворяет ли Вас в целом питание Вашего ребенка в дошкольном учреждении?------------------------------------------------------------------

2. Интересуетесь ли Вы информацией о питании  (ежедневное меню, консультации и т.д.)--------------------------------------------------------------------------

3. Как отзывается ребенок о питании в дошкольном учреждении?------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4. Какое блюдо из меню дошкольного учреждения с удовольствием ест Ваш ребенок, что категорически не любит?----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5. Что, на ваш взгляд, необходимо добавить в меню?-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

6. Соблюдается ли в питании детей учет сезонности  (свежие овощи, фрукты, соки и т.д.)------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

7. Знакомо ли Вам понятие «натуральные нормы детского питания»?--------------------------------------------------------------------------------------------------------

8. Какие навыки культуры питания Вы прививаете ребенку в семье?---------------------------------------------------------------------------------------------------------

9. Оцените питание в дошкольном учреждении по пятибалльной шкале?------------------------------------------------------------------------------------------

10. Ваши предложения по организации питания в дошкольном учреждении.---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------