

Проект «Вкусная и полезная еда»

Участники проекта: дети,
воспитатели, родители.
Группа №10 (средняя)

Подготовили : Сергеева В.А.,
Соловьева Н.Ф.

Ярославль, 2020



**Мы думаем, Вы без
сомнения знаете,
Что пользу приносит не
все, что съедаете.
Запомним и всем
объясним очень ясно:
Желудок нельзя
обижать понапрасну.**



Актуальность

Научные исследования показывают, питание является базовым фактором, определяющим здоровье нации. Питание – один из факторов среды обитания, оказывающий непосредственное влияние на формирование здоровья ребёнка. Известно, что навыки здорового питания формируются с детства. Дошкольный период - это время когда у ребенка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создается основа для его гармонического развития. Питание представляется собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития детей. Однако, при анкетировании семей воспитанников нашей группы, были выявлены достаточно серьезные нарушения в организации питания детей в семье, в частности, некоторые родители устраивают ужин почти перед самым сном, допускают нарушения интервалов между приемами пищи, что приводит к снижению у детей аппетита, а нередко — к дисфункции желудочно-кишечного тракта. К подобным нежелательным осложнениям приводит также применение родителями неправильных приемов во время еды — насильственное кормление детей, уговоры.

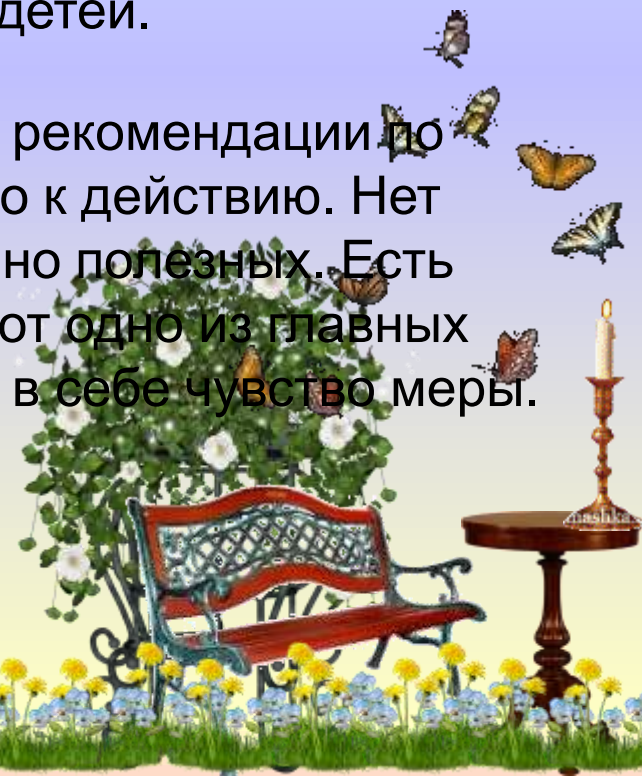


Из всех звеньев системы образования именно в дошкольных учреждениях созданы все условия для правильного полноценного питания детей. Однако, условия, в которых ребенок живет в семье, имеют не менее существенное значение для формирования потребностей в здоровой пище.

И порою усилия дошкольного учреждения не имеет положительного эффекта, если в семье не уделяется внимания вопросам здорового питания.

Только комплексный подход к проблеме может обеспечить организацию здорового питания детей.

Из всего сказанного можно сделать вывод: рекомендации по здоровому питанию - не догма, а руководство к действию. Нет однозначно плохих продуктов и нет однозначно полезных. Есть можно все, но надо соблюдать меру. Мера - вот одно из главных мерил здорового питания. Так что воспитывайте в себе чувство меры.

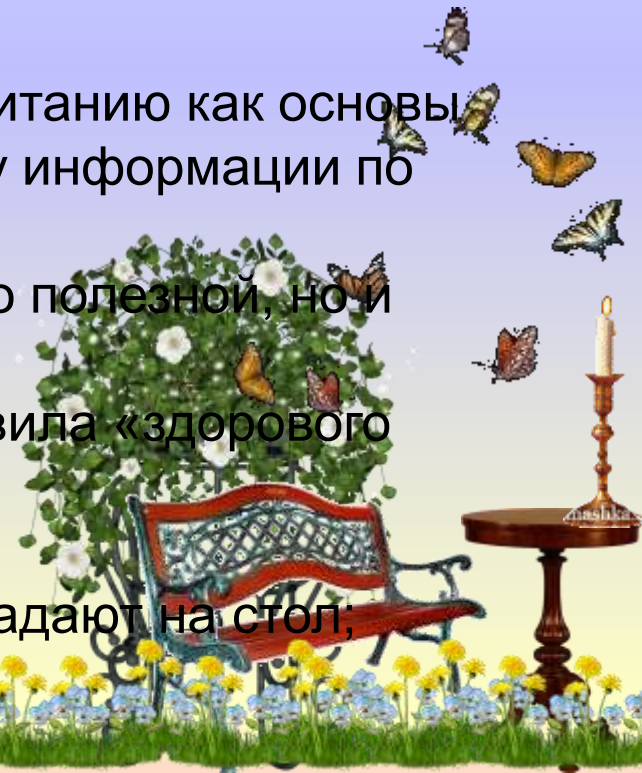


Цель проекта:

сформировать представление у детей о вкусной и здоровой пище через цикл занятий и бесед.

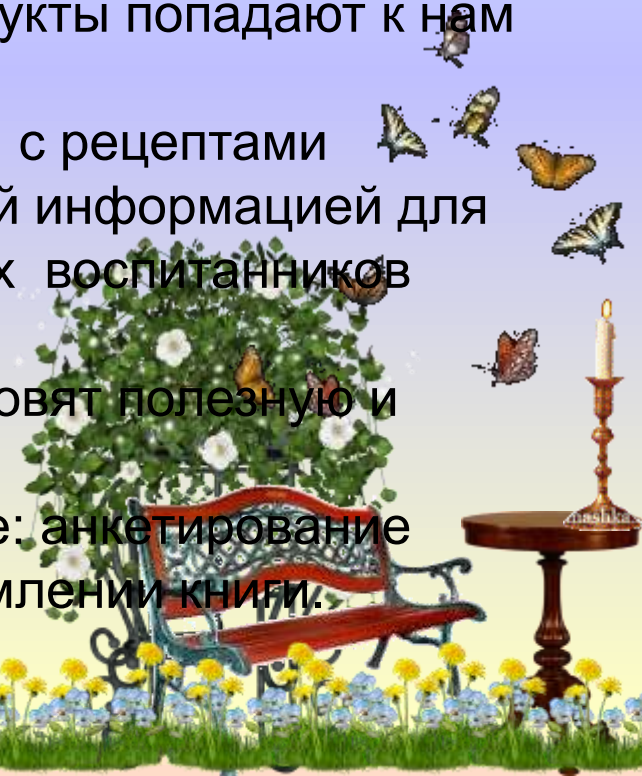
Задачи проекта:

- расширить знания детей о продуктах здорового и не здорового питания;
- уточнить, обогатить знания о пользе витаминов, о том как витамины влияют на организм человека;
- формировать привычку культуры приема пищи;
- мотивировать родителей детей к правильному питанию как основы для укрепления своего здоровья, привлечь к сбору информации по проекту;
- научить детей, как можно сделать пищу не только полезной, но и вкусной;
- воспитывать у детей стремление выполнять правила «здорового питания»
- создание книги о вкусной и полезной пище.
- расширить знания детей о том, как продукты попадают на стол;
- закрепить знания детей о работе повара.



Предполагаемые результаты осуществления проекта:

- дети знают и называют полезные и вредные продукты;
- дети рассказывают, какие витамины являются полезными для нашего организма;
- у детей сформирована культура приема пищи;
- дети знают и рассказывают, как разные продукты попадают к нам на стол;
- создана книга «О вкусной и здоровой пище» с рецептами полезных, вкусных блюд, заданиями и полезной информацией для практического использования в группах, семьях воспитанников нашего детского сада;
- дети рассказывают о работе повара, сами готовят полезную и вкусную пищу;
- родители приняли активное участие в проекте: анкетирование 100%, сбор информации 50%, помощь в оформлении книги.



Питание должно быть сбалансированным



Для здоровья важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.











ВКУСНАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ПИЩА



- - мясо, рыба, яйца, молоко, фрукты, овощи, которые помогают детскому организму расти здоровым.





**Кушайте
ТОЛЬКО полезную
еду!
И будьте здоровы!**