

*Познавательно исследовательский  
проект*

*«За обе щёчки»*



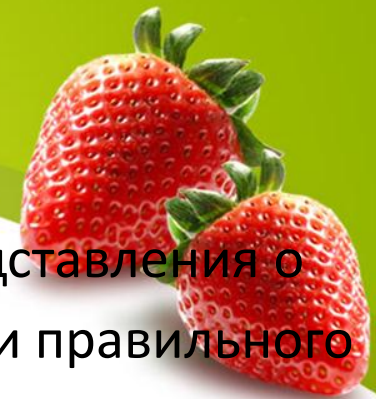
**Разработали:  
Исакова Л.В. воспитатель, 1-я К.К.  
Костина К.С. воспитатель**

**Нижняя Тура 2017г.**



# *Проблема:*

- Недостаток у детей знаний о здоровом образе жизни;
- Отказ от полезных продуктов питания в детском саду.



*Цель:* формирование у старших дошкольников представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

*Задачи:*

- Формирование у старших дошкольников основ рационального питания.
- Ознакомление детей с полезными продуктами.
- Формирование представлений старших дошкольников о необходимости заботы о своем здоровье.
- Совершенствование у родителей понимания важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья.
- Расширение осведомленности детей и их родителей в области рационального питания.



# Подготовительный этап

## Анкета для родителей

1.  1. **Интересуетесь ли Вы информацией о питании в детском саду?**
  1. Да
  2. Нет
  3. иногда
2.  2. **Знакомо ли Вам понятие "Сбалансированный рацион"?**
  1. Да
  2. нет, х
  3. это за
3.  3. **Уделяете ли Вы внимание здоровому питанию в своей семье?**
  1. Да
  2. нет
  3. не считаю нужным
4.  4. **Что Вам мешает уделять внимание здоровому питанию ребенка?**
  1. Это занимает много времени
  2. Не владею информацией о подходах к составлению рационов
  3. Отсутствие рецептов и рекомендаций по кулинарной обработке продуктов
  4. Ваш вариант ответа: \_\_\_\_\_
5.  5. **Как Вы считаете, нужны ли единые подходы в организации детского питания дома и в детском саду?**
  1. Да
  2. нет
  3. затрудняюсь ответить
6.  6. **Если ваш ребенок не ест в ДОУ, то почему?**
  1. готовят не любимую пищу
  2. привычка не завтракать и не обедать
  3. другие причины
7.  7. **Наличие в вашем ДОУ меню и подробной информации об услугах по организации питания детей в месте доступном для всех родителей**
  1. имеется
  2. не достаточно информации
  3. отсутствует
8.  8. **Наличие наглядной информации по вопросам здорового питания на стендах**
  1. имеется
  2. имеется, но давно не обновлялось
  3. отсутствует
9.  9. **Организован и в ДОУ питьевой режим (обеспечение детей в достаточном количестве доброкачественной питьевой водой)**
  1. с использованием бутилированной питьевой воды
  2. с использованием кипяченой водопроводной воды
  3. не организован
10.  10. **наличие в вашем ДОУ меню и подробной информации об услугах по организации питания детей на сайте ДОУ**
  1. имеется
  2. недостаточная информация
  3. отсутствует

## Анкета для родителей

1.  1. **Интересуетесь ли Вы информацией о питании в детском саду?**
  1. Да
  2. Нет
  3. иногда
2.  2. **Знакомо ли Вам понятие "Сбалансированный рацион"?**
  1. Да
  2. нет, хочу узнать
  3. это забота специалистов
3.  3. **Уделяете ли Вы внимание здоровому питанию в своей семье?**
  1. Да
  2. нет
  3. не считаю нужным
4.  4. **Что Вам мешает уделять внимание здоровому питанию ребенка?**
  1. Это занимает много времени
  2. Не владею информацией о подходах к составлению рационов
  3. Отсутствие рецептов и рекомендаций по кулинарной обработке продуктов
  4. Ваш вариант ответа: \_\_\_\_\_
5.  5. **Как Вы считаете, нужны ли единые подходы в организации детского питания дома и в детском саду?**
  1. Да
  2. нет
  3. затрудняюсь ответить
6.  6. **Если ваш ребенок не ест в ДОУ, то почему?**
  1. готовят не любимую пищу
  2. привычка не завтракать и не обедать
  3. другие причины
7.  7. **Наличие в вашем ДОУ меню и подробной информации об услугах по организации питания детей в месте доступном для всех родителей**
  1. имеется
  2. не достаточно информации
  3. отсутствует
8.  8. **Наличие наглядной информации по вопросам здорового питания на стендах**
  1. имеется
  2. имеется, но давно не обновлялось
  3. отсутствует
9.  9. **Организован и в ДОУ питьевой режим (обеспечение детей в достаточном количестве доброкачественной питьевой водой)**
  1. с использованием бутилированной питьевой воды
  2. с использованием кипяченой водопроводной воды
  3. не организован
10.  10. **наличие в вашем ДОУ меню и подробной информации об услугах по организации питания детей на сайте ДОУ**
  1. имеется
  2. недостаточная информация
  3. отсутствует

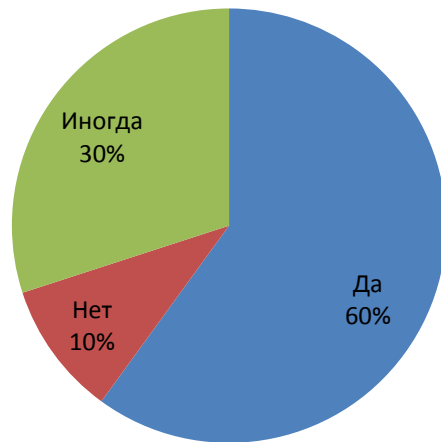




# Результаты анкетирования родителей



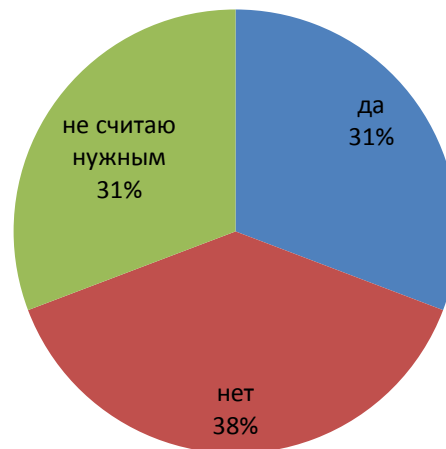
Интересуетесь ли Вы информацией о питании в д/с?



Знакомо ли Вам понятие "Сбалансированный рацион?"



Уделяете ли вы внимание здоровому питанию в семье



## План реализации проекта

(с 3.10.16 по 26.11.16)

| №  | Формы работы   | Срок                                     | Ответственные |
|----|--|--|---------------|
|    | Беседа «Откуда взяли овощи?»   | 1-я<br>неделя<br>октября<br>с 3 по 7     | Костина К.С.  |
| 1  | Беседа «Витамины на нашем столе»   |  | Исакова Л.В.  |
| 2  | Консультация для родителей «Здоровый образ жизни в семье»  |  | Костина К.С.  |
| 3  | Экскурсия в городскую библиотеку   |  | Костина К.С.  |
| 4  | НОД «Здоровая пища»  |  | Исакова Л.В.  |
| 5  | Беседа «Откуда берутся соль и сахар?»  |  | Исакова Л.В.  |
| 6  | Сюжетно-ролевая игра «Дом. Магазин. Столовая»  | 2-я<br>неделя<br>октября с<br>10 по 14   | Костина К.С.  |
| 7  | Музыкальное развлечение «Осенний праздник»   |  | Ушакова Н.А.  |
| 8  | НОД «Лаборатория грязных рук»  |  | Исакова Л.В.  |
| 9  | Чтение художественной литературы о продуктах питания (см. картотеку «Сказки о полезных продуктах»)       |  | Костина К.С.  |
| 10 | Беседа «Где найти витамины»  | 3-я<br>неделя<br>октября с<br>17 по 21   | Костина К.С.  |
| 11 | Лепка «Овощи» (из соленого теста)  |  | Исакова Л.В.  |
| 12 | Театральная деятельность сказки «Репка»  |  | Костина К.С.  |
| 13 | НОД «Режим питания»  |  | Костина К.С.  |
| 14 | Совместная деятельность детей и родителей: «Овощные чудеса» выставка из поделок из природного материала. |  | Исакова Л.В.  |
| 15 | Беседа «Витамины и полезные продукты»  | 4-я<br>неделя<br>октября с<br>24 по 28   | Исакова Л.В.  |
| 16 | Экскурсия на кухню детского сада. Встреча с интересными людьми: повара детского сада.                    |  | Костина К.С.  |
| 17 | НОД «Что мы делаем, когда едим»  |  | Исакова Л.В.  |
| 18 | Огород на подоконнике: выращивание лука  |  | Исакова Л.В.  |
| 19 | НОД Художественно-эстетическое развитие (рисование) «Лук»  | 1 неделя<br>ноября с<br>31.10 по<br>4.11 | Костина К.С.  |
| 20 | Беседа «Витамины и здоровый организм»  |  | Исакова Л.В.  |
| 21 | Дидактическая игра «Что растет на грядке»  | 1 неделя<br>ноября с<br>31.10 по<br>4.11 | Костина К.С.  |
| 22 | Интегрированное НОД «Кто живет в молочной стране»  |  | Исакова Л.В.  |
| 23 | Опытная деятельность с крупами   |  | Костина К.С.  |
| 24 | Беседа «Какие части растений мы употребляем в пищу»  |  | Исакова Л.В.  |

|    |  |  |
|----|--|--|
| 25 | Дидактическая игра «Вредные и полезные»  | Исакова Л.В.<br>Костина К.С.<br>Костина К.С. |
| 26 | Беседа «Из чего делают масло»  |  |
| 27 | Информационный стенд для родителей: Советы о том, как не надо кормить ребенка; Правила поведения за столом; Правила питания детей. |  |
| 28 | НОД «Рациональное питание»   | Исакова Л.В.                                 |
| 29 | Беседа «Что нам дает корова»   | Костина К.С.                                 |
| 30 | Экскурсия в медицинский кабинет. Встреча с интересными людьми: Мед.сестра.   | Исакова Л.В.                                 |
| 31 | Беседа «Как появился первый хлеб»  | Костина К.С.                                 |
| 32 | Чтение стихотворений: С.Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»; З.Александрова «Большая ложка»                               | Костина К.С.                                 |
| 33 | НОД «Откуда каша на стол пришла?»  | 2 неделя<br>ноября с<br>7 по 11              |
| 34 | Беседа «Откуда берется каша?»  |  |
| 35 | Родительское собрание в группе на тему «Правильное питание - здоровое питание»   |  |
| 36 | Информационный стенд для родителей: Питание ребенка во время болезни; Здоровое питание детей; Еда, которая вредна.                 |  |
| 37 | НОД «Из чего варят кашу и как нам сделать ее вкусной»  |  |
| 38 | Опытно-экспериментальная деятельность «Лаборатория грязных рук»  | 3 неделя<br>ноября с<br>14 по 18             |
| 39 | Дидактическая игра «Варим компот», «Варим борщ»  |  |
| 40 | Чтение сказок про фрукты (см. картотеку сказок о полезных продуктах)   |  |
| 41 | Сюжетно-ролевая игра «Угощение на день рождения»   | Исакова Л.В.                                 |
| 42 | Загадывание загадок об овощах и фруктах  |  |
| 43 | Дидактическая игра «Витаминожки»   | Костина К.С.                                 |
| 44 | Игровое упражнение «Определи по вкусу (овощи и фрукты)»  | Исакова Л.В.                                 |
| 45 | Театральная деятельность по сказкам из картотеки «Сказки о полезных продуктах»   | 4 неделя<br>ноября с<br>21 по 25             |
| 46 | Развлечение для детей «Веселые овощи»  |  |
| 47 | Беседа «Витамины и здоровый организм»  |  |
| 48 | Общее родительское собрание «здоровое питание - здоровый ребенок»  |  |
|    |  | Исакова Л.В.                                 |
|    |  | Костина К.С.                                 |
|    |  | Костина К.С.                                 |
|    |  | Исакова Л.В.                                 |
|    |  | Костина К.С.                                 |



# Основной этап

Энциклопедия для малышей

## СКАЗКА №32

### ОТКУДА БЕРУТСЯ БОЛЕЗНИ?

Можете верить, а можете нет, но живет на свете такой маленький народок — микробы. Очень вредные и пронырливые. Только и думают, как бы внутрь человека ползти и там поселиться.

Вот кто чихнул, а ладошкой рот не закрыл, — полетел микроб к другому человеку прямо в нос.

А третий руки не помыл — и микроб прямо с едой прыг внутрь. И начинают они там жить и радоваться. А у человека от этого болезни: температура повышается, насморк и кашель. И чтобы победить этих микробов, нужно долго лечиться: пить таблетки, микстуры, в общем, делать все, что велит врач.

Пастуку нужно обязательно мыть руки перед едой, иначе можно заболеть

### БОЛЕЗНИ

Микробы очень испаряются, их не видно

Энциклопедия для малышей

## СКАЗКА №33

### ДЛЯ ЧЕГО НУЖНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ?

Жил на свете один маленький микроб. Только дома у него не было, а он так мечтал поселиться в каком-нибудь кармане: в кармане девочки или мальчика, чтобы они потом непременно заболели.

Бродил он так, искал себе место, пока не очутился во рту у одного мальчика.

— Какое отличное местечко! — воскликнул микроб. — Ставка на зубок, и все мечтаешь. В кармане же тебе тоже неплохо!

Поселось-ка в ван в том, где дырка. Маленький грязь леденца, вот зуб у него и треснул, а мне досталась прекрасная пещерка для жилья!

Так он и сдвинулся. Динки оказались просто прекрасными. Но микробу показалось, что в нем недостаточно места, и он стал его расширять. Дырка в зубе становилась все огромнее, а микробу в ней все больше — микроб привыкал туда пожить своей дружкой и знакомки. Так это все и продолжалось до тех пор, пока зуб у мальчика не заболел. Да так сильно, что он бегом побежал к доктору. Доктор, конечно, вырвал больной зуб со всеми этими микробами. И теперь они ищут себе новый дом.

Те, конечно же, не хотели, чтобы они у тебя появились!

Энциклопедия для малышей

## СКАЗКА №33

### ЧТО НАМ ДАЕТ КОРОВА?

Приехал маленький Миша к бабушке в деревню, вышел во двор и стал все разглядывать.

— Это кто такой, бабушка?

— Это собака наша, Жучка.

Погладила Мишу Жучка. Покорновилась ему собака.

— А это кто?

— Это кошка наша, Мурка.

И кошка покорновилась — белая, пушистая.

— А это кто такой — страшный, разглый?

— Это корова наша, Буренка. И совсем она не страшная.

— Не хочу корову, не люблю! — упрямился Миша.

— Смотри, — говорит ему бабушка, — как бы ты не попалел от своих слов.

— Не поехали, поехали лучше в магазин, что-нибудь вкусного купишь. Пришли в магазин, тут Миша и спрашивает:

— А что же ты, бабушка, йогурт, кефир и масло не покупаешь?

— Так они же из молока делаются, молоко корова дает, а ты же не любишь.

— Ладно, давай тогда творожок купишь.

— И творожок из молока.

— Ну тогда сыр.

— И сыр из молока.

— Ну ладно, купи мне тогда мороженое.

— Так вады и мороженое из молока.

— Все из молока! Ладно, поехали домой, я блинчик и пирожок повя.

— Да ты что, милая! Как же я тебе блинчик и пирожок без молока испеку?

— Не получится.

— Не получится.

— Да, вышло и впрямь без коровы никуда.

— А ты как думаешь? Корова — наша кормилица.

С тех пор Миша большие коровы не боится, сама ей приносит и чистой воды.

Энциклопедия для малышей

## СКАЗКА №37

### КАК ПОЯВИЛСЯ ПЕРВЫЙ ХЛЕБ?

Этот разговор произошел в магазине, в том самом отделе, где продают хлеб. Лекал там не только хлеб, но и пирожки, булочки, баранки, плюшки. Было полно, магазин закрылся, последний покупатель давно его покинул, и тут одно ватрушка спросила:

— А откуда взялся хлеб, кто из вас знает?

— Хлеб был всегда, — важно заявил калач.

— Неправда, — отозвался каравай, — давным-давно никакого хлеба не было. Человек выращивал пшеницу, но употреблять ее в пищу было тяжело — зерно было жестким. Тогда люди придумали добавлять в зерно воды и варить на огне кашу. Но в один прекрасный день человек случайно разлил эту кашу на раскаленные камни, и она закипела. Так и получился хлеб. Потом люди стали внутрь класть начинку, и получились...

— Мы, пирожки!

— Правильно. А потом ватрушки, баранки, плюшки и все остальные хлебобулочные изделия!

Сначала человек употреблял в пищу зерна пшеницы.

Но они были очень жесткими, и их приходилось разжевывать.

Однажды кто-то случайно пролил кашу на раскаленные камни — и получился хлеб.





# КАКИЕ ЧАСТИ РАСТЕНИЙ МЫ УПОТРЕБЛЯЕМ В ПИЩУ?

Приехала Маша к бабушке в деревню, а та ей говорит:  
— Сходи, Машенька, в огород, там как раз морковка, репка созрела, попробуй, ох, и сладкие!  
Пошла Маша в огород, ничего не понимает — где морковка, где репка, — кругом одни листики. Сорвала она листик, пожевала и выплюнула — туфу горькую!  
— Ты что, Маша, — сказали ей морозово до репка, — у нас корешки нужно есть. Пятаки за листики!

Потянула Маша, вытянула орошковую морковку, желтую репку.  
— А у нас листики попробуй! — закричали капуста, салат и петрушка.  
— А у меня — стебель, — прядложил ревеня.  
— А у нас — плоды, — сказали огурцы, помидоры и перцы.  
— А у меня семена — сказал горох.

Почина тогда Маша, что у разных растений разные части нужно в пищу употреблять, и никак больше не ошарбала.

У огурца, помидоров, перцев едят плоды, у подсолнечника, пшеницы, гороха — семена.

У моркови, репы, свеклы человек употребляет в пищу корни, у белокочанной капусты, салата, петрушки, укропа — листья, у спаржи, ревеня — стебли.



# ИЗ ЧЕГО ДЕЛАЮТ МАСЛО?

Этот разговор произошел однажды на кухне. На столе оказались сразу три разных масла: сливочное в пинной масленке, подсолнечное в большой бутылке и оливковое — в маленькой.

— Я — самое лучшее масло, — сказала сливочное, — меня сделали из лучшего коровьего молока. Молоко сбивали, сбивали до тех пор, пока не получилось я — сливочное масло.  
— А меня выжили из сливок, — сказала оливковое масло, — норавли с оливкового дерева много-много оливок и стали их жемать, пока оттуда не попилилось масло.

— А ты что, малышка, — обратилась она к подсолнечному, — не знаешь, как ты получилась?  
— Почему не знаю? Я получилась из семечек подсолнечника. Знаете такое растение?

— Нет.  
— Оно очень похоже на солнышко. И всегда поворачивает свою головку к солныку. В нем содержится свинок. Потом на него очень сильно свинок, и получается подсолнечное масло.  
— Что же это получается, — удивилась остальные, — все мы попали на стоп разными путями?

— Но мы все очень полезны, и без нас человеку не обойтись.  
— Это точно, — согласилась сливочное и оливковое масло и не стали больше спорить.

Растительное масло (оливковое, подсолнечное, кукурузное, пшеницы) получают путем выжимки семян или плодов.

Сливочное масло получают путем взбивания сливок или молока.



# ОТКУДА БЕРУТСЯ СОЛЬ И САХАР?

Ставили как-то на столе соль и сахар.  
— Привет, братец, — сказала соль.  
— Какой я тебе братец? — возмутился сахар. — Ты солоная, а я сладкий. Ты жавешь в солонке, а я в сахарнице.

— Ну и что, мы можем подружиться!  
— Нет, не можем. Вот скажи мне, как ты появилась?  
— Из солонного озера. Вода высохла, а соль осталась.  
— Вот! А меня сделали из сахарной свеклы. Свеклу нарезают тонкой стружкой, из нее вытек сладкий сок. Лишнюю жидкость выпарили, вот и получилась сахар.

И все же соль не успокоилась. Она старалась ближе подвинуться к сахару. Все кончилось тем, что пато, в конце концов, перепутал сахарницу с солонкой и добавил в кофе соль. В результате их поставили на разные полки, и больше разговаривать они уже никак не могли.



Соль добывают со дна высохших соленых озер или тех, которые еще не высохли, выпаривая воду. Сахар делают из сахарного тростника, сахарной свеклы, выпаривая и очищая их сладкий сок.

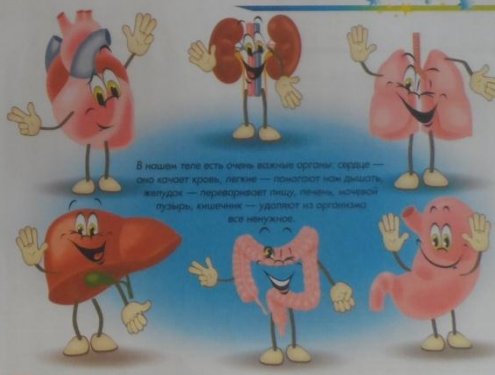


# ЧТО НАХОДИТСЯ ВНУТРИ ЧЕЛОВЕКА?

Вечером, укладывая Мишу спать, мама сказала:  
— Спокойной ночи, малыш! Ты устал, и твоё тело устало. Оно ведь весь день работало.  
— Мама, а что внутри моего тела, расскажи!  
— Хватит разговаривать, пора спать! — мама накрыла Мишу одеялом и вышла из комнаты.

Миша сразу заснул, и ему приснился сон, в котором все части его тела говорили:

- Мы устали, Миша, дай нам отдохнуть!
- Я стучало, качало кровь по организму! — жаловалось сердце.
- Мы дышали, добывали из воздуха кислород, — сказали легкие.
- Я переваривал пищу, — поделился желудок.
- А мы удаляли из организма все ненужное, — сказали печень, кишечник и мочевой пузырь.
- Мы все потрудились на славу, — сказал им Миша, — теперь вам пора отдохнуть!



В нашем теле есть очень важные органы: сердце — оно качает кровь, легкие — пропускают нам дышать, желудок — переваривает пищу, печень, желчный пузырь, кишечник — удаляют из организма все ненужное.





## КАК ПОЯВИЛИСЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ?

В городе, там, где тень от забора и всегда прохладно, вылезла из-под земли и назлося круглобоякая капуста. Крепкая, хрустящая, в листьях гладкая обернулась и стоит, себе наслаивает.

- Красна и хороша, что со мной в огороде сравнится?
- Улыбалась ве сорока и говорит:
  - Ты не балуйся, капуста. Если б не человек, была бы ты обычной травой.
  - Как так травой? — удивилась капуста.
  - А так. Нашел тебя человек, в огороде посадил, ухаживал за тобой, поливал, удобрял, лучше из лучших выбирал, пока не стала ты такой, как сейчас, и сестры твои не стали.
  - Какие сестры?
  - Те что на соседних грядках растут: брюссельская капуста, брокколи, цветная капуста, савойская капуста, красноканная капуста, кольраби. Не удивляйся:
    - Вот это да! — только и смогла сказать капуста.
    - Что ты удивляешься, на клубнику посмотри. Та, что на поляне за огородами растет, — мелкая до редкая, а на грядках — крупная, сладкая.
    - Это что же получается? У всех садоводов и фруктов свои динки растенных есть?
    - Конечно, над всеми человек потруится, чтобы получить отличный урожай.

Овощи и фрукты, которые растут в огороде и в саду, были вначале человеком из лесов и полей.

Человек ухаживал за ними, выбирал самые лучшие, пока не получил те, что мы сейчас знаем.



## ОТКУДА ВЗЯЛИСЬ ОВОЩИ?

Росли однажды на соседних грядках лук, картошка, помидоры да огурцы, свекла да репка, капуста да морковь. Все соседи мирно жили, только картошка да помидор все время спорились.

- А ну подвинься, картошка, солдид мне заслоняешь, из-за этого мои помидоры не растут.
- А ты корни свои уберни, — возмалась картошка, — из-за тебе мои клубны не растут.
- Слушали их слушали остальные овощи, а потом не выдержали.
  - Хотите ругаться! Вы, если хотите знать, самые последние в наш огороде попали, поэтому должны слушаться старших.
  - Как так, последние? — удивились картошка и помидор.
  - А вот так, когда вас из Америки привезли, мы уж давно росли в этом огороде, — сказала репка.
  - Да, да, — добавил огурец, — а вас даже есть сначала никто не хотел, думали, что вы — ядовитые.
  - Это я-то ядовитый? — возмутился помидор. — Да в самый вкусный из вас!

— Ну вот и живите в согласии, не спорьтесь, — посоветовала добрая капуста. Овощи так и сделали, а когда помидор и картошка начали спорить, им снова напомнили, что они-то появились в этом огороде самыми последними.

Помидоры и картошку привезли к нам из Америки. Сначала крестьяне отказывались их выращивать. Они считали, что помидоры ядовиты, а у картошки латылись употребить в пищу плоды, а не клубны.

Но постепенно крестьяне научились их выращивать и полюбили.



## КАК ПОЛУЧАЕТСЯ ХЛЕБ?

Однажды оказалось в земле маленькое зернышко. Потом у него выросла хвостик — корешок, потом росток-колосок, и вот уже над землей вылезли стройный колосок.

- Здравствуй, дружок! — заржали другие колоски.
- А для чего мы здесь?
- Как! Разве ты не знаешь? — удивились колоски. — Мы скоро станем хлебом! Придет комбайн, соберет нас, зерно смолот, — и получится хлеб!
- Нет еще, зерно на мельницу поведут, будут их молоть.
- И будет хлеб!
- Опять нет. Будет мука. Муку пекарь замесит.
- Вот и хлеб!
- Нет, не хлеб, а тесто. Тесто в печь поставят. Испечется и будет хлеб. Помните!
- Теперь понятно.



Их убирают комбайн, молот на мельнице.

Получается мука, из муки делают тесто, из теста хлеб.

Из зерно вырастает колосы.

## ОТКУДА БЕРЕТСЯ КАША?

Пришли ребята в детский сад, а на завтрак их каша ждет.

- Не хочу кашу! — закричал Дима.
- И я не хочу! — спланировала свою тарелку Валя.
- Что же это такое, — удивилась воспитательница Ольга Васильевна, — вы что, не хотите есть?
- Хотим, — засновали ребята.
- Тогда давайте свою кашу и вместе пойдем на экскурсию.
- Ребята еще не знали, что такое экскурсия, но чувствовали, что это что-то очень интересное.

Пришло им воспитательница Ольга Васильевна в поле, а там золотые колоски — так много, и все к небу тянутся.

- Посмотрите, ребята, это — пшеница. Из нее делают кашу. Хотите, другое поле покажу?
- Катим, — кричат наперебой ребята. Пришли на другое поле.
- Здесь гречиха растет.
- А я знаю, — догадалась Маша, — из нее гречневую кашу делают. Я ее большие вела люблю.
- А вот из чего пшеничную кашу делают, кто отгадает?
- Из пшеницы!
- Ну угадали. Из проса. Вот оно растет растет.
- А в больших всего рисовую кашу делают, — вышло Света, — а где рис растет?
- Рис — в теплых странах, на специальных полях — чеках. Он очень любит воду, поэтому корни у него в воде, а верхушка — на солнце.
- Также к солнцу тянется! — удивилась Оля.
- Также будет кашу есть, тоже будете к солнцу тянуться.
- Вот такая получилась у ребят экскурсия. С тех пор, когда ребята получили на завтрак кашу, никто уже не капризничал, а все ели с удовольствием.

Каша очень полезна, потому что кашу делают из пшеницы, пшеницу — из проса, просовую — из овса, гречневую — из гречихи.































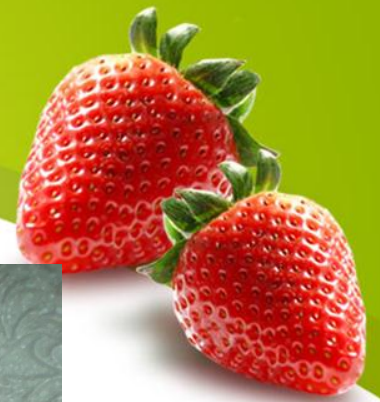






























## Здоровое питание детей

Самое важное для родителей – это здоровье наших детей. Здоровье и питание детей неразрывно связаны. Правильное, рационально организованное питание детей влияет не только на физическое состояние малыша, но и на его нервно-психическое развитие. Какой бы завлекательной ни была реклама, а какие бы пестрые и красивые коробочки ни упаковывали товар, не забывайте – **питание детей должно быть натуральным!**

В детском питании есть свои особенности. Одно из основных отличий связано с ростом детского организма. Ребенку требуется значительно больше белков, микроэлементов и витаминов, чем взрослому. Здоровые дети, в отличие от большинства взрослых, весьма подвижны. Ограничение в движениях приводит к недостаточной секреции гормонов роста, заболеваниям и, в конечном счете, к отставанию в развитии. Благодаря интенсивности своего обмена дети могут без заметного для себя вреда съедать больше сладостей, чем взрослые.

Дети гораздо активнее взрослых используют органические вещества в состав клеточных мембран и некоторых органоидов клетки, а новых клеток у ребенка образуется очень много. Жировые клетки, составляющие сало, формируются у детей в основном в первые годы жизни. В дальнейшем их число практически не увеличивается, происходит лишь разрастание, увеличение в размерах уже имеющихся клеток. Поэтому фигура взрослого человека во многом зависит от того, как его кормили в детстве. У детей в совершенстве функционируют регуляторные механизмы, управляющие приходом и расходом энергии. Организм ребенка всегда отлично знает, что ему нужно и в каком количестве. Правда, при избытке сладких и вкусно приправленных блюд (жареных, жирных, со специями и т.п.) аппетит будет руководить уже не физиологическая потребность, а язык. Оптимальная регуляция обмена веществ сохраняется примерно до 14-17 лет. В дальнейшем она остается на высоком уровне лишь при здоровом образе жизни.

## Консультация:

*„Советы родителям о питании дошкольников“*

## ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ



- Не стоит особо придерживаться режима. О каком обеде может идти речь, когда в этот момент надо запустить ракету или укладывать куклу спать? Еда же без чувства голода и без удовольствия впрок не идет.
- Часто детей уговаривают съесть за маму, за папу, за деду за бабу.... Или даже принимают волевое решение: Не встанешь из-за стола, пока не доешь. А представьте, каково будет вам самим, если после сытного обеда заставят съесть еще тарелку борща? Ребенок не хочет есть, потому что в данный момент организму эта еда не нужна, только и всего.
- В повседневном питании лучше всего предоставить детям возможность самим выбирать из всех имеющихся на столе продуктов. Тем самым сам собой решается проблема сбала сированного по нутриентам и по калориям рациона.
- Свежие фрукты очень полезны и объесться ими практически невозможно. Но и в случае отказа от них принуждать не стоит.
- Многие считают, что дети будто бы не могут нормально расти без мяса. Разумеется, это не так, что и доказывает опыт многих семей. Более того, избыток любых белков вреден. Белковую пищу можно давать детям один или два раза в день, по их желанию.
- Молоко - великолепная еда для детей. А также йогурт, кефир, простокваша... Но смешивать их с крахмалами нежелательно. Лучше всего есть молоко и кисломолочные продукты (комнатной температуры или теплые, но не из холодильника) как отдельную пищу.
- Сладости. Если и давать их ребенку, то хотя бы не после еды. Можно за полчаса, за час. Природные сладости - сухофрукты, фрукты, мед отлично покрывают энергетические потребности детского организма.
- В отличие от взрослых ребенок почти никогда не ест впрок, не пытается заглушить едой плохое настроение и, как сладствие, не переедает. Поэтому после еды он может бегать, купаться и т.д. безо всякого ущерба для здоровья.

## ПАМЯТКА для родителей

Некоторые правила здорового питания детей

Питание должно быть сбалансированным





# ПАМЯТКА для родителей



## Некоторые правила здорового питания детей

1. Питание должно быть максимально разнообразным.
2. Есть следует 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время.
3. При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие как хлеб, крупные и макаронные изделия, рис, картофель, овощи, фрукты.
4. Ежедневно в рационе должны быть молоко и молочнокислые продукты. Минимум 2 раза в неделю необходимо есть натуральный творог.
5. Рекомендуется ограничить количество употребляемой соли.
6. Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчуп.
7. Ограничить употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков.
8. Следует отдавать предпочтение блюдам, приготовленных на пару, отваренных, запеченным кулинарным изделиям.

МБДОУ детский сад «Голубок»  
Воспитатели гр. № 10  
Исакова Л.В., Костина К.С.

## Здоровое питание дошкольников



г. Нижняя Тура, 2016

МБДОУ детский сад «Голубок»

## Памятка о здоровом питании

Разработали воспитатели:  
Исакова Л.В., Костина К.С.

Нижняя Тура 2016 г.

МБДОУ д/с «Голубок»

## Психологические аспекты ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ребенка - дошкольника



Воспитатель: Иванова М.А.

2016 год



**ПИРОГ <<ЗЕБРА>>**

Очень вкусный, ароматный и нежной корки — это пирог. В нем сочетаются сладкое и кислое, и на криво, и на лево. Мы попробовали много из них, но только этот понравился нам, взрослым и маленьким детям.



**Фруктовый салат**

«Фрукты вкусны»

**Ингредиенты:**

- 2 mandarina,
- 1 банан,
- 1 груша,
- 1 апельсин,
- 1 яблоко,
- 100 г вымытого винограда без косточек,
- 800 г вымытого вишура.

**Приготовление:**

Нарезать грушу и яблоко мелкими квадратиками, очищенные дольки и мандарины нарезать дольками на 2-3 части. Банан очистить от корки, и нарезать кружочками, виноград — тоже порезать кружочками. Все компоненты соединить, добавить вишур и перемешать.

**Почему нужно есть фруктовый салат**

- 1. Салаты никогда не надоедают.** Разные цвета и текстуры фруктов не только придают глазам, но также стимулируют аппетит. Каждый день вы можете создавать новый салат на свое усмотрение. Кроме того, в салат можно добавить что-то из овощей (листья салата, помидоры, жареное масло) и даже мясо тушеное или крокеты.
- 2. С их помощью мы получаем необходимое количество фруктов и овощей.** Для поддержания здорового самочувствия есть фрукты или овощи 3 раза в день. Маленькое яблоко, большой апельсин, полчашки ягод — это уже 3 порции.
- 3. Они — отличный источник клетчатки.** Несмотря на то, что клетчатка не содержит витаминов и минералов, она все равно нужна вашему организму. Клетчатка дает вам ощущение сытости, замедляет всасывание углеводов в желудке, а также способствует регулярному опорожнению кишечника от отходов.
- 4. Салаты содержат много витаминов и минералов.** Фрукты богаты калием, магнием, фосфором и антиоксидантами, которые помогают защитить организм от болезней. Они также содержат витамин С, который помогает укрепить иммунитет. Кроме того, яблоки и бананы — это хорошие источники клетчатки, которая помогает регулировать пищеварение. Кроме того, яблоки и бананы — это хорошие источники клетчатки, которая помогает регулировать пищеварение. Кроме того, яблоки и бананы — это хорошие источники клетчатки, которая помогает регулировать пищеварение.

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**



**Миньоны с кексами**

Этот десерт — это идеальный вариант для детей. Он не только вкусный, но и очень полезный. В нем много витаминов и минералов, которые помогают укрепить иммунитет. Кроме того, это десерт, который понравится всем.



**Борщ красный со свинойной**

**Состав:** свинина, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, белокочанная, томат-паста, сахар, чеснок, соль, масло рапсовое.

- Борщ красный со свинойной - шаг №1**
- Подготавливаем ингредиенты для красного борща со св
- Борщ красный со свинойной - шаг №2**
- Свинину нарезаем пополам и опускаем в воду (желатель
- Ждем закипания, сливаем первый бульон и заливаем хо
- Варим свинину до полной готовности.
- Борщ красный со свинойной - шаг №3**
- Лук очищаем от шелухи, моем и нарезаем крупными куб
- Борщ красный со свинойной - шаг №4**
- Морковь и свеклу очищаем, моем, натираем на крупной соломкой.



**Ингредиенты для бисквита(корж D=26см):**  
рецепт бисквита, простой бисквит, настоящий бисквит  
**Состав:**  
Яйло — 4 шт.  
Сахар — 1 стакан  
Мука — 1 стакан  
**Ингредиенты для безе (корж D=26см):**  
Яичный белок — 2 шт.  
Сахар — 100г  
**Ингредиенты для суфле:**  
Яичный белок — 6 шт.  
Сахар — 1 стакан



**Ингредиенты:**  
Груша — 1 шт.  
Киви — 2 шт.



В народе эту коричневую крупу называют мини-аптекой, ведь она спасает организм от интоксикации и отравлений. Она выводит вредные токсины, снижает риск сердечнососудистых заболеваний. Также эта чудо-крупа помогает при нарушениях обмена веществ — ожирении, сахарном диабете. Каша способствует заживлению язв желудочно-кишечного тракта, рекомендуется при заболеваниях поджелудочной железы.

Эта крупа содержит большое количество железа, магния, кремния, фтора, меди и других элементов.



**Рис** относится к однолетним и многолетним травянистым растениям, семейства Злаки, крупная культура. Из рисового зерна производятся крупа и каша, из рисовых зародышей получают масло.  
**Родиной риса** считается Индия и Индонезия. Здесь и сейчас встречается много диких видов — предков дикой культуры риса. Много позднее, когда человек начался строить оросительные системы, культура риса стала распространяться сначала в долинах крупных рек.

**Полезные свойства риса**

Рис является важным источником нескольких витаминов группы В: тиамина **B1**, рибофлавина **B2**, ниацина **B3** и **B6**, витамина **PP**, каротина, витамин **E**, которые способствуют укреплению нервной системы и благотворно влияют на состояние кожи, волос и ногтей. Рис содержит достаточное количество необходимых нашему организму микроэлементов: цинк, фосфор, калий, железо, кальций, медь и селен. В рисе содержится сложное углеводы, поэтому рис питателен, но при этом не калориен и наоборот, способствует общему похудению.



# Заключительный этап











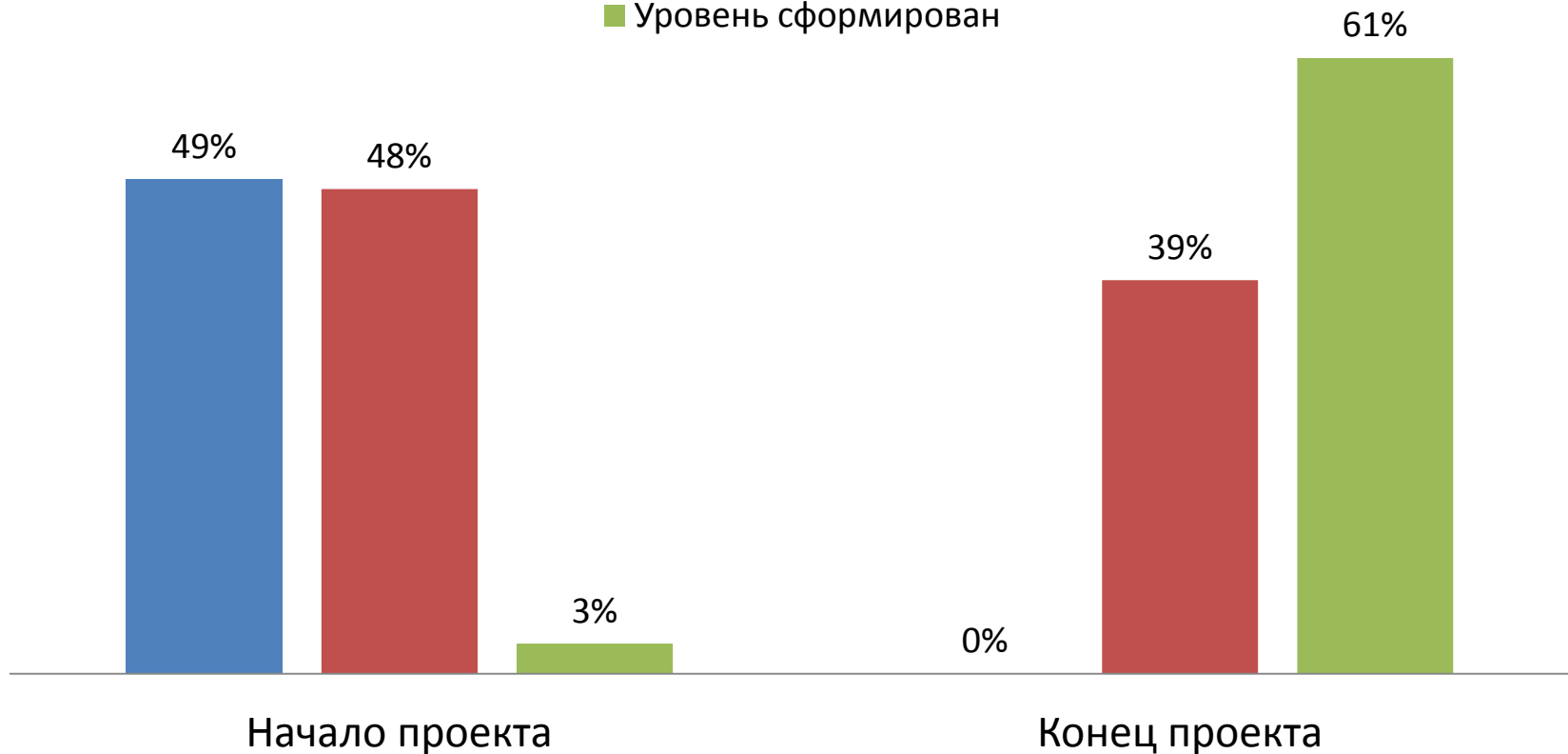




# Результаты проекта

## Сравнительный анализ

- Уровень не сформирован
- На стадии формирования
- Уровень сформирован







*Спасибо за внимание*