



государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город» пос. Придорожный муниципального района Волжский Самарской области
структурное подразделение «Детский сад «Чудо-Град»

**Краткосрочный проект
старшей группы
«Путешествие в мир правильного питания»**

**Выполнила
воспитатель
Ворожейкина Г.Ю.**

Краткосрочный проект старшей группы

"ПУТЕШЕСТВИЕ В МИР ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ"

**Полезные
продукты**



**Вредные
продукты**



Краткосрочный проект старшей группы
«ПУТЕШЕСТВИЕ В МИР ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

«Человеку нужно есть
Чтобы встать и чтобы сесть.
Чтобы прыгать кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
Самых юных лет уметь

Актуальность

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья. Правильное сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

Наиболее важным является соблюдение принципов рационального питания детей дошкольного возраста. Именно в этом возрасте дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи. Родители зачастую также не способствуют формированию положительного взгляда на правильное питание. Во многих семьях привыкли кушать солёное, жареное, жирное, острое, сладкое. Многие кормят детей однотипно. В лучшем случае котлеты, картошка, в худшем — сосиски, макароны, пельмени. Из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются от овощных блюд, рыбы, кисломолочной продукции, запеканок.

Цель проекта: формирование у детей ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму и навыков здорового питания.

Задачи проекта:

- Формировать представления детей о зависимости здоровья человека от правильного питания;
- Формировать у детей и родителей интерес и готовность к соблюдению правил рационального здорового питания;
- Уточнять, расширять и углублять знания детей о полезных свойствах продуктов и продуктах, вредных для здоровья;
- Развивать привычку к здоровому образу жизни
- Формирование у детей культурно-гигиенических навыков, полезных привычек;
- Развитие положительных эмоций у детей в процессе приема пищи;

Тип проекта: информационно - познавательный

Длительность проекта: краткосрочный (с 20.12.2021-29.12.2021гг.)

Участники проекта: дети старшей группы, воспитатели.

Проблема: Недостаточно знаний у детей о правилах здорового питания, отказ от полезных продуктов питания в детском саду и дома.

Формы реализации проекта:

1. Беседа с детьми.
2. Рассматривание иллюстраций.
3. Составление рассказов
4. Экспериментальная деятельность
5. Игровая деятельность (дидактические, сюжетно-ролевые игры).
6. Чтение стихов, рассказов, сказок.
7. Развлечение

Ожидаемый результат: В конце проекта дети имеют представление о том, что такое здоровое питание. Различают полезные и вредные продукты питания. Знают некоторые группы витаминов и их значение для здоровья. Не отказываются употреблять полезные блюда и продукты дома и в детском саду.

Этапы реализации проекта

I этап – организационный (20.12.21-22.12.21гг)

Подбор наглядных и дидактических материалов: фото и видеосюжеты, тематические картинки, репродукции картин по теме, настольно-дидактические игры по теме, лото, картинки-пары, подготовка презентации. Подбор литературы и предварительное чтение: стихотворения, мини-рассказы, загадки по теме, сказки, беседы с детьми о здоровье «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?».

Подготовка материалов для организации творческой и познавательной -исследовательской деятельности: атрибуты для сюжетно-ролевых игр «Кафе», «Поварята»; сервировки столов; операционные карты на различных этапах проекта.

II этап – основной (23.12.21г-29.12.2021г)

Проведение мероприятий с детьми по плану реализации проекта:

- ***23.12.2021 г. Организация и проведение НОД «Вредные и полезные продукты», загадывание загадок:***

Цель занятия: Закрепление знаний детей о продуктах питания и их значении для человека, ознакомление с понятиями: «здоровая пища», «полезные продукты», «вредные продукты». Развитие умения выбирать продукты питания, полезные для здоровья. Воспитание у детей культуры питания, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Привитие желания вести здоровый образ жизни.

- ***24.12.2021 г Составление описательных рассказов по схемам - моделям:***

- а) «Правильно моем руки перед едой».
- б) «Когда надо мыть руки».

Цель: Способствовать расширению у детей представлений о важности водных процедур, закреплять навык последовательно выполнять водные процедуры: (закатать рукава, открыть кран, взять мыло, намылить руки, смыть пену, закрыть кран, вытираем полотенцем, вешаем полотенце в шкафчик, опускаем рукава), активизировать словарный запас детей в использовании фраз (намылить руки, потереть ладони)

- ***27.12.2021г. Показ компьютерной презентации для детей старшего дошкольного возраста «Витамины». Оформление***

коллективной работы, обрывная аппликация с элементами рисования «Витаминная сказка»

Цель: Познакомить детей с понятием “полезные продукты”, витаминами «А», «В», «С»

- **28.12.2021 г.** Чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций:

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

- **29.12.2021г.** *Развлечение в старшей группе «Твоё питание – твоё здоровье»*

Цель: формирование у детей привычку вести здоровый образ жизни, воспитывать стремление быть здоровым.

Использование словесных, дидактических игр:

«Вредно или полезно?», «Лабиринты здоровья», «Азбука здоровья», «Полезная и вредная еда».

Участие родителей и педагогов в рамках реализации проекта:

Предъявление информации, отражающей ход реализации проекта через родительские уголки:

- консультация для родителей «Правильное питание — залог здоровья»;
- «Поговорим о правильном питании дошкольников»
- анкетирование родителей.
- деловая игра для педагогов «Час здорового питания»
- информация о рациональном питании (меню на каждый день).

III этап-заключительный (29.12.2021г.)

- анкетирование родителей «О правильном питании детей»,
- развлечение;
- подведение итогов работы с детьми и родителями по проблеме

Обеспечение проектной деятельности

Материально – техническое:

- иллюстрированный материал;
- дидактические, сюжетно-ролевые, подвижные игры;
- презентация;
- оборудование уголка дежурных.

Результат проекта

В результате работы проекта дети узнали о пользе и о вреде некоторых продуктов. Познакомились с некоторыми группами витаминов. Стали понимать необходимость приёма полезных блюд и продуктов. Активно принимали участие в творческой деятельности. Даже малоактивные дети охотно участвовали и делали это довольно не плохо. Работа с родителями прошла плодотворна. Хочется отметить, что родители стали намного активнее. Также родители стали замечать, что дети указывают на вредные блюда, приготовленные дома и даже отказываются кушать.

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОЕКТУ

23.12.2021 г – проведение НОД «Витамины и полезные продукты»

КОНСПЕКТ НОД по здоровому образу жизни в старшей группы на тему: «Вредные и полезные продукты».

ЦЕЛИ:

1. Закрепление знаний детей о продуктах питания и их значении для человека, ознакомление с понятиями: «здоровая пища», «полезные продукты», «вредные продукты».
2. Развитие умения выбирать продукты питания, полезные для здоровья.
3. Воспитание у детей культуры питания, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Привитие желания вести здоровый образ жизни.

ОБОРУДОВАНИЕ: картинки с продуктами для отгадывания загадок, картинки с продуктами питания (капуста, хлеб, морковь, молоко, газированная вода, сладкое драже, чипсы).

Ход занятия:

Придумано кем то просто и мудро

При встрече здороваться «Доброе утро»

Доброе утро Солнцу и птицам,

Доброе утро приветливым лицам

И каждый становится добрым доверчивым,

Доброе утро длится до вечера.

Воспитатель: Вот сегодня мы с вами и поговорим о пище здоровой и вредной, научимся выбирать полезные продукты питания и на опытах покажем, почему вредны некоторые продукты.

Беседа. Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Но, если мы будем правильно питаться мы будем здоровы, и не будем болеть.

-А как вы думаете, какие продукты нужно кушать, чтобы быть здоровыми и сильными? (ответы детей)

-Правильно фрукты, овощи, молочные продукты, рыбу, каши, мясо, яйца. А почему именно их? (В них есть полезные вещества, витамины).

- Но кроме того наша пища должна быть разнообразной. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм).

-Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (рыба, мясо, яйца, орехи).

-А третьи – фрукты и овощи – защищают наш организм, помогают бороться с болезнями. Если в вашем организме много витаминов, он легко победит любую болезнь, и будет хорошее настроение и отличное здоровье.

-Кроме полезных и натуральных продуктов есть такие, которые содержат различные вредные вещества, химические добавки и могут принести вред здоровью человека, а особенно ребенка. Это жирная, жаренная и острая пища, кофе, а еще продолжите список вредных продуктов: (Ответы детей: чипсы, сухарики, газированные напитки, жевательные конфеты).

Воспитатель: Чтобы вырасти большими и здоровыми, надо есть полезные, разнообразные и витаминные продукты. Сегодня мы поговорим о полезных и

вредных продуктах.

Воспитатель: Предлагаю вместе отправиться в путешествие в мир продуктов. Поиграем в игру «Полезное – вредное». Я Вам буду показывать слайды с изображением продуктов питания, если продукт вредный, поднимите красный кружок, если полезный то зелёный. Будьте внимательными.

Воспитатель: Ребята давайте отправимся в лабораторию.

Воспитатель: А вы ребята знаете, что такое лаборатория?

Дети: Это помещение, где проводятся опыты и исследования.

Воспитатель: Ребята, можно я на правах старшей по возрасту буду заведующей лабораторией? А вы будете научными работниками. Все сотрудники нашей лаборатории должны соблюдать правила безопасности.

1. На столах ничего не трогать без разрешения руководителя.
2. Не пробовать на вкус жидкости.
3. Соблюдать тишину и не мешать работать другим.
4. Бережно обращаться с оборудованием.

Запомнили?

Дети: Да

Воспитатель: Итак, приступим.

ОПЫТ № 1

Выложить конфеты в тарелку и налить воду, что бы конфеты покрылись водой.

Вывод: Вода окрасилась в цвета конфет, значит они покрыты красителями, что вредно для организма человека.

Нужно быть внимательными: если в стихотворении говорится про полезную еду, вы отвечайте на вопрос «Да», если про неполезную — отвечайте «Нет»:

- Каша – вкусная еда, это нам полезно?
- Лук зеленый есть всегда, вам полезно, дети?
- В луже грязная вода, пить ее полезно?
- Щи – отличная еда, щи – полезны детям?
- Мухоморный суп всегда, есть полезно детям?
- Фрукты – просто красота! Это нам полезно?
- Грязных ягод иногда, съесть полезно, детки?
- Овощей растет гряды, овощи полезны?
- Сок, компот на обед, пить полезно детям?
- Съесть мешок большой конфет – это вредно, дети?

Воспитатель: Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы?

Дети: (хором): Да!

Воспитатель: Чтоб здоровым оставаться, всем нужно правильно питаться. Вы убедились, что скиталс вреден? Будете еще их кушать каждый день?

Воспитатель: Ребята, давайте сами убедимся и покажем всем, что сухарики так же вредны для нашего организма.

ОПЫТ № 2

ОПЫТ: в стакан с водой высыпая сухарики, перемешиваем.

ВЫВОД: вода в стакане стала мутной и как будто грязной, потому что добавлено много острых приправ, соли, красителей, что плохо влияет на здоровье человека и может вызвать аллергию.

Воспитатель : Сухарики можно приготовить в домашних условиях, без добавок и консервантов.

ФИЗ МИНУТКА:

В магазин мы все ходили

И продукты там купили (идут по кругу)

Хлеба, мяса, молока,

Масло рыбы, творога (взмах руками влево, вправо)

Все к обеду припасли (прямо широко разводят руками)

Чуть до дома донесли (приседают)

Воспитатель: Ребята, Вы наверное все любите конфеты и запивать их сладкой газированной водой? А хотите посмотреть, что происходит в вашем желудке, когда там встречаются лимонад и конфета. Представьте, что бутылка с лимонадом ваш желудок.

ОПЫТ № 3

в стакан с пепси каждый ребенок кладет развернутые жевательные конфеты, напиток будет переливаться из стакана.

Воспитатель: Что произошло дети?

Дети: Взрыв, вулкан.

Воспитатель: Как себя будет чувствовать себя человек при таком вулкане?

Дети: Его будет тошнить, заболит живот.

ВЫВОД: Вы убедились что в нем много газов, а это вредно для организма, для желудка.

Воспитатель: Ребята, мы работу завершили

О еде поговорили,

Опыты проделали

Воспитатель: А вам, ребята я приготовила пожелания.

-Силу прибавишь и вес если съешь» Геркулес».

-Черный хлеб полезен нам по утрам и вечерам.

-Никогда не унывай, витамины принимай.

-От простуды и ангины помогают апельсины,

Ну а лучше съешь лимон, хоть и очень кислый он!

-Помни истину простую – лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьет.

Воспитатель: Молодцы, теперь вы знаете все о здоровой пище

Воспитатель: Ребята, для того что бы быть здоровыми нам с вами необходимо соблюдать режим дня, закаляться, заниматься физкультурой, гулять на свежем воздухе, быть чистыми и опрятными, есть полезную пищу.

2. 24.12.2021г. Составление описательных рассказов по схемам-моделям:



2.



Детское экспериментирование «Фильтрация воды»



4. 28.12.2021 г. Чтение художественной литературы,
рассматривание иллюстраций:

Сюжетно-ролевые игра « Поварята» «Кафе»



Интерактивная игра «Назови и найди полезные продукты»

5. 29.12.2021 г. Развлечение в старшей группе «Твоё питание - твоё здоровье» (конспект развлечения)

Развлечение в старшей группе «Твоё питание - твоё здоровье»

Цель:

Формировать навыки здорового образа жизни. Продолжить знакомить детей с полезными продуктами. Рассказать детям о пользе витаминов и их значение для здоровья человека. Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека. Воспитывать потребность в правильном питании.

Задачи:

Ознакомление детей с полезными свойствами овощей, витаминов и их значением для организма человека. Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека. Воспитывать желание быть красивым и здоровым. Развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь.

Ход:

1. Организационный момент.

Воспитатель:

Здравствуй, дорогие друзья! Я говорю вам "здравствуй", а это значит, что я желаю вам всем здоровья.

Здоровье для человека - это главная жизненная ценность. Но, к сожалению, мы не умеем беречь его. А хотите узнать, как вырасти сильными, красивыми и здоровыми?

Каждый человек в ответе за свое здоровье. Одним из правил его сохранения является здоровое питание. Влияние питания на здоровье человека давно признано во всём мире, и доказательств тому не счесть. Правильное питание продлевает жизнь и помогает противостоять болезням.

Ребенок:

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать, как здоровым стать.

Ребенок:

Чтобы быть всегда здоровым,

бодрым, стройным и весёлым,

Дать совет я вам готова:

надо кушать помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны,

Кашу - утром, суп в обед,

а на ужин винегрет.

Ребенок:

Приветствуем всех, кто время нашёл. И в садик на праздник здоровья пришёл!

Ребенок:

Мы здесь подрастает, мужаем мы здесь. И набираем естественно вес.

Ребенок:

Познакомьтесь витамины А, В, С, Д. Они покажут путь к здоровью и тебе.

(Выходят дети-витамины, 4 ребенка)

Витамин А:

Чтобы вы были красивы,

Витамин В:

Чтобы не были плаксивы,

Витамин С:

Чтоб в руках любое дело
Ладно спорилось, кипело,
Витамин Д:

Чтобы громче пелись песни,
Чтобы мир был интересным.

Витамин А:

Я веселый витамин,
Не могу я быть один.
У меня полно друзей,
С нами дети здоровей.
Расскажу вам, не тая,
Где искать меня, друзья.
Я в морковке, чесноке,
В рыбе я и в молоке.
Съешь меня – и подрастешь,
Я для зрения хорош!

Витамин С:

Я веселый витамин,
Не могу я быть один.
У меня полно друзей,
С нами дети здоровей.
Земляничку ты сорвешь,
В ягоде меня найдешь.
Я в смородине, капусте,
В чесноке живу и в луке.
Витаминная еда
Даст здоровье навсегда!

Витамин В:

Я веселый витамин,
Не могу я быть один.
У меня полно друзей,
С нами дети здоровей.
Хлеб, яйцо, творог и сыр,
Мясо, молоко, кефир.
В кукурузе тоже я,
Много пользы от меня.
Буду с вами я дружить,
Вместе будем жить!
Будем нервы укреплять,
Прыгать, бегать и играть.

Витамин Д:

Я веселый витамин,
Не могу я быть один.
У меня полно друзей,
С нами дети здоровей.
Тот, кто рыбу, мясо ест,
Тот силен, как Геркулес.
Если рыбий жир полюбишь.
Силачом, атлетом будешь.

И дружи всегда, везде
С витамином славным Д.

Дети-витамины (хором):

Чтоб здоровыми быть,
Надо овощи и фрукты любить,
Все без исключения -
В этом нет сомненья!

Воспитатель:

Как-то вечером на грядке
Репа, свекла, редька, лук
Поиграть решили в прятки,
Но сначала встали в круг.
Рассчитались четко тут же –
Раз, два, три, четыре, пять –
Прячься лучше,
Прячься глубже,
Ну-ка, ты иди искать.

Проводится подвижная игра «Овощи»

Дети идут по кругу, взявшись за руки. В центре водящий с завязанными глазами. Останавливаются, считают, загибая пальцы (водящий кружится на месте). Останавливаются и приседают. Водящий старается найти на ощупь – узнать, кого он поймал (указать имя ребенка, а ребенок называет овощ, которым он был).

Ребенок:

Витамины - это жизнь, с ними нужно всем дружить!

У тебя болезней нет, дам тебе такой совет:
Витамины потребляй и здоровье прибавляй!

Воспитатель:

В еде не будь до всякой пищи падок,
Знай точно, время, место и порядок.
Спокойно, не спеша, без суеты,
В день раз до четырёх питаться должен ты.
Горячей пищей насыщайтесь утром,
Тому на пользу мой совет пойдёт,
Кто ест и пьёт достойно в свой черёд!
Завтрак ты не пропускай, завтракать полезно!
Это даже малышам в ясельках известно!
Если завтрак пропустил, ты желудку навредил.
Не забудешь про обед, избежишь, ты много бед!
И не забудь про ужин - ужин тоже нужен!

Все вместе:

Все: и взрослые, и дети!

Помните такой совет:

Круглый год - зимой и летом - без витаминов жизни нет!

Воспитатель: А какие продукты полезны для нашего организма?

Дети: Фрукты, овощи, молоко, творог, лук, чеснок.

Воспитатель: А чем они полезны?

Дети: Содержат много витаминов.

Воспитатель: А что такое витамины?

Дети: Полезные вещества, которые необходимы нашему организму. Они повышают работоспособность, помогают детям расти.

Воспитатель: Что случается, если человек ест пищу, в которой мало витаминов?

Дети: Он часто болеет, становится вялым, грустным, быстро устает.

Воспитатель:

Кто на праздник едет в гости?

Проходите, очень просим.

Это – овощи и фрукты,

Очень ценные продукты.

Чем ребят вы удивите,

О себе нам расскажите!

Звучит музыка, в зал входят дети – овощи и фрукты.

Виноград:

Я - красавец - Виноград,

Очень, дети, вам я рад!

Виноград бывает разный:

Чёрный, жёлтенький и красный.

Есть зелёный, крупный, мелкий.

Виноград все любят детки.

Виноградный сок полезный,

Прогоняет он болезни!

Яблоко:

Яблоко - чудесный фрукт.

Я расту и там и тут.

Полосатое, цветное,

сочное и наливное!

Сок мой тоже всем полезен.

Помогает от болезней!

Морковь:

Всякий раз, когда едим,

О здоровье думаем:

Вам не нужен жирный крем,

Вам нужна морковка!

Для того чтоб в темноте

Не быть куриной слепоте!

Тот, кто много ест морковки,

Станет сильным, крепким, ловким.

Лук:

А кто любит, дети, лук –

Вырастает быстро вдруг.

Капуста:

Кто капусту очень любит,

Тот всегда здоровым будет.

Воспитатель:

Дети, здоровое питание - означает разумное питание. Питание должно быть разнообразным, содержать набор мясных, рыбных продуктов, разные молочные каши, хлеб, обязательно в рационе должны быть овощи и фрукты.

Звучит музыка, дети, исполнители ролей овощей и фруктов, уходят.

Ребенок:

Чтоб здоровым быть,
Учтите вы заранее,
Что всем необходимо
Полезное питание.

Ребенок:

И помните об этом,
Идя по магазинам.
Не сладости ищите –
Ищите витамины.

Дети, исполняющие роли фруктов и овощей выносят поднос с соком.

Все дети, исполняющие роли фруктов и овощей поют вместе:

Мы, ребята, очень рады,
Что на праздник к вам пришли.
И в подарок всем сегодня
Свои соки принесли.
Мы вас рады угостить.
Сок фруктовый нужно пить!

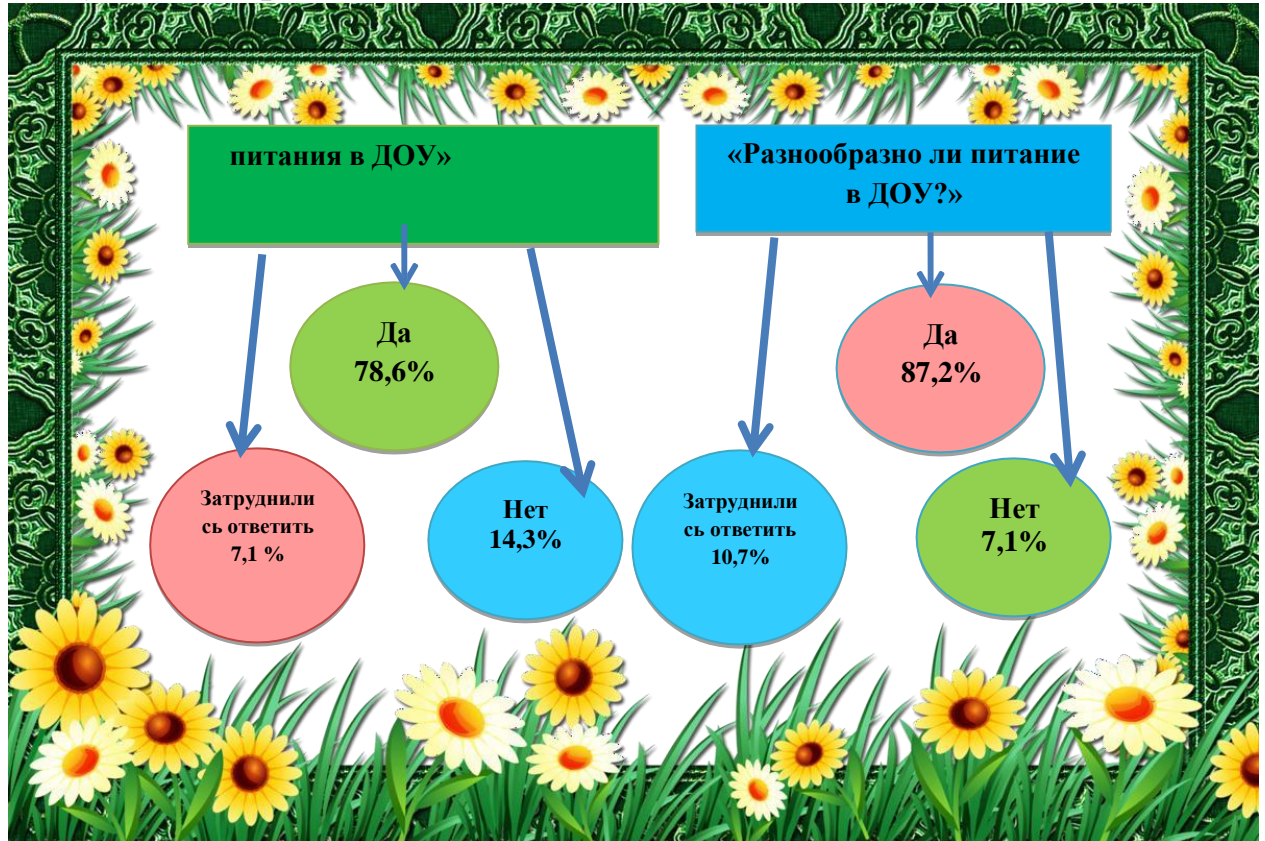
Воспитатель:

Фрукты все отличные.
Свои, не заграничные
А уж соки - просто клад!
Для больших и для ребят!

Будьте все здоровы!



б) Результат опроса:



в) Консультации для родителей:

КОРМИТЕ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО!

ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

Правильное питание ребенка – залог здоровья на долгие годы!

МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ТРЕХ – ПЯТИ ЛЕТ НЕ ИМЕЕТ ПРИНЦИПИАЛЬНЫХ ОТЛИЧИЙ ОТ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ТРЕТЬЕГО ГОДА ЖИЗНИ. МЕНЯЮТСЯ НОРМА СУТОЧНОГО НАБОРА ПРОДУКТОВ, ОБЪЕМ БЛЮДА, ТЕХНОЛОГИЯ ИХ ПРИГОТОВЛЕНИЯ.

- Дневной объем пищи для детей 3 – 5 лет увеличивается до 1700 г. В этом возрасте допускается следующий объем блюд: супы, борщи – 150 – 200 г; порционные мажоны и рыбные блюда – 70 г; гарниры к ним – 100 г; салаты из овощей – 50 г; каши и овощные блюда – 200 г; чай, компоты – 150 мл; свежие фрукты, ягоды – 100 – 150 г; молоко – 500 мл, молочная кисломолочная продукция (200 мл), хлеб ржаной – 50 г; хлеб пшеничный – 100 г.
- После 3 лет детям можно давать почти все пищевые продукты (исключение составляют острые приправы).
- За счет расширения кулинарных приемов в рационе ребенка четвертого – пятого года жизни появляются голубцы, овощное рагу, жареные и фаршированные кабачки, фаршированные перцы и помидоры, блюда национальной белорусской кухни: картофельные оладьи, картофельные клецки с мясом. Можно приготовить ребенку бефстроганов, тушеную говядину и телятину, дачу, крестьянскую колбасу, заливное мясо, жареную рыбу.
- В питании детей после 3 лет вязкие полужидкие каши заменяют рассыпчатыми.
- Чай должен состоять на 2/3 из молока. Это же относится и к квасу, который можно вводить в меню не чаще 1 – 2 раз в неделю.
- Норма яиц для детей дошкольного возраста – 1-2 яйца в день, оно должно быть только диетическим, и варить его нужно вкрутую.

ТЕМПЕРАТУРА ГОРЯЧИХ БЛЮД ДОЛЖНА БЫТЬ НЕ ВЫШЕ 60 °С, ХОЛОДНЫХ – НЕ НИЖЕ 10 °С.

ОЧЕНЬ ВАЖНО В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ УВЕДИТЬ РЕБЕНКА, ЧТО ЕСТЬ МОЖНО И НЕОБХОДИМО ТОЛЬКО ЗА СТОЛОМ, ЧТО НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ НА ХОДУ И ГДЕ ПРИДЕТСЯ.



ВСЕ РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НОРМЫ ПИТАНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ ОРИЕНТИРОВОЧНЫМИ. ПИЩЕВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ДЕТЕЙ ОДНОГО И ТОГО ЖЕ ВОЗРАСТА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ.



НАБОР БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ ШЕСТИ – СЕМИ ЛЕТ РАСШИРЯЕТСЯ.

ОБЪЕМ СУТОЧНОГО РАЦИОНА В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ДО 1800 – 1900 г ЗА СЧЕТ УВЕЛИЧЕНИЯ ДО 250 г ПЕРВОГО БЛЮДА, ДО 80 г ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ЖИРНОГО ИЛИ РЫБНОГО БЛЮДА, ДО 100 г ГАРНИРА, КАШИ ИЛИ ОВОЩНОГО ПОРЕ – ДО 250 г.

- Детям уже можно давать колбасу и фаршированную рыбу, ветчину, колбасу, заливное мясо.
- Для повышения вкусовых свойств блюд детского питания можно использовать ранее листовой зелени можно жаренка использовать в малых количествах: перец, горчица, майонез в смеси со сметаной.

НЕ СЛЕДУЕТ ДАВАТЬ ДЕТИМ НАТУРАЛЬНЫЙ КОФЕ, КРЕПКИЙ ЧАЙ.

- Конфеты, сладкие газированные напитки, мороженое изредка можно давать ребенку этого возраста. Не только давать это нужно не на ходу и не в перерывах между едой. Лучше всего предложить сладости в качестве десерта на обед.

ШОКОЛАД, ШОКОЛАДНЫЕ КОНФЕТЫ И ДРУГИЕ ИЗДЕЛИЯ С ШОКОЛАДОМ ДАВАТЬ ДЕТИМ ПЕРВЫХ ПЯТИ ЛЕТ ЖИЗНИ НЕ СЛЕДУЕТ, ТАК КАК ОНИ ИЗЛИШНЕ ВОЗБУЖДАЮТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ РЕБЕНКА, ЧАСТО ЯВЛЯЮТСЯ ПРИЧИНОЙ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ВЫСЫПАНИЙ.

НОРМА ХЛЕБА НА ДЕНЬ ТОЖЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ: ЧЕРНОГО – 60 г, БЕЛОГО – 110 г.

Блюда детского питания не рекомендуются заблаговременно готовить и впоследствии разогревать.

СУТОЧНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 6 – 7 ЛЕТ:

ПРОДУКТЫ	Масса (г, мл)
Хлеб пшеничный	110
Хлеб ржаной	60
Мука	25
Мука картофельная	3
Творог, макаронные, бобовые	45
Картофель	220
Овощи	250
Фрукты свежие	150
Сахар	55
Фрукты сушеные	15
Молоко	100
Рыба	50
Яйца	1/2
Масло сливочное	25
Масло растительное	10
Творог	50
Молоко	500
Сметана, сливки	15
Сыр	5
Кондитерские изделия	10

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ РОДИТЕЛЬ О ПИТАНИИ РЕБЕНКА ДОМА?

1. Если Вы кормите ребенка дома после детского сада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.
2. Основные продукты для ежедневного питания были перечислены, а вот такие, как твердый сыр, сметана, яйца, рыба – не для ежедневного приема, 1 раз в 2-3 дня.
3. Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленое, чтобы ребенок не подавился.
4. То же относится и к рыбе: вынимайте все до одной кости, или делайте фарш.
5. Так бывает, что ребенок отказывается есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.
6. Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков.



7. В этом возрасте норма сахара – 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.

8. Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съедать около 1,5 кг пищи.

ДА, ХЛОПОТНО ЭТО ГОТОВИТЬ ОТДЕЛЬНО ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ, НО ВЕДЬ МОЖНО И ДЛЯ СЕБЯ, ВЗРОСЛОГО ГОТОВИТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ЗДОРОВУЮ ЕДУ БЕЗ ОСТРОГО, ЖИРНОГО, СЛАДКОГО. А ПРЕДПОЧТЕНИЕ ОДАВАТЬ ПОЛЕЗНЫМ ПРОДУКТАМ – ОВОЩАМ, ФРУКТАМ. ЭТО БУДЕТ ОТЛИЧНЫМ ПРИМЕРОМ ДЛЯ РЕБЕНКА И ЗАЛОГОМ СЕМЕЙНОГО ЗДОРОВЬЯ!

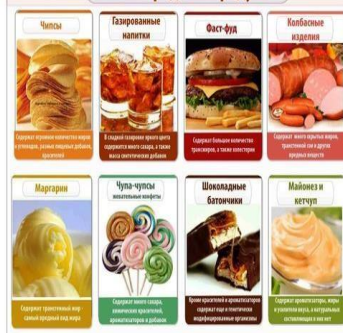
В КАКИХ ПРОДУКТАХ ЖИВУТ ВИТАМИНЫ?



10 самых антиоксидантных продуктов (очищают организм от токсинов)



Самые вредные продукты



г) Консультация для педагогов:

Консультации для воспитателей

«Как правильно организовать питание детей в условиях ДОУ»

Обязательный компонент режима дня. Весь процесс, связанный с питанием детей, имеет большое воспитательное значение. Детям прививают важные гигиенические навыки мыть руки перед едой, а после еды полоскать рот, пользоваться столовыми приборами и салфетками; приучают тщательно пережевывать пищу, аккуратно есть и правильно сидеть за столом.

Большое значение при проведении процесса кормления имеет все то, что включает в себя понятие «эстетика питания».

За время пребывания в дошкольном учреждении ребенок учится правильно вести себя за столом, пользоваться приборами (ложкой, ножом, вилкой), приобретает определенные навыки культуры питания.

Вопросам эстетики питания надо уделять внимание, начиная с групп детей раннего возраста. Чем раньше у ребенка сформированы правильные навыки еды, тем они прочнее закрепятся и станут привычкой.

Важно, чтобы у ребенка выработалось положительное отношение к приему пищи, чтобы к моменту кормления он не был раздраженным или утомленным. Для этого воспитатели должны позаботиться о создании в группе спокойной обстановки. Перед едой следует избегать шумных игр, сильных впечатлений, которые могут затормозить выработку у детей пищеварительных соков и подавить пищевой рефлекс.

За 20-30 минут до очередного приема пищи детей возвращают с прогулки или прекращают занятия, игры. Это время используется для создания у детей определенного настроения, располагающего к приему пищи.

Перед едой дети приводят в порядок свою одежду, тщательно моют руки, дежурные принимают посильное участие в сервировке стола. Каждый ребенок имеет постоянное место за столом.

Во время кормления важно создать у детей хорошее настроение. Для этого в дошкольном учреждении необходимо иметь красивую, удобную, устойчивую посуду, соответствующую по объему возрасту детей, столовые приборы. Столы застилают скатертями или салфетками, ставят вазочки с цветами. Блюда подают красиво оформленными, не очень горячими, но и не холодными. Для украшения блюд желательно использовать свежую зелень, ярко окрашенные овощи, фрукты.

В процессе кормления воспитатель не должен торопить детей, отвлекать их посторонними разговорами, замечаниями. Во время кормления детям говорят о приятном виде, вкусе, запахе пищи, ее пользе, стараются сосредоточить внимание каждого ребенка на еде. Надо следить за поведением детей за столом, соблюдением чистоты и опрятности, приучать их хорошо пережевывать пищу, не глотать ее большими кусками, съедать все, что предложено.

Соблюдение детьми гигиенических требований – одна из обязанностей воспитателя во время проведения процесса кормления. Особенно это важно в группах детей раннего возраста, когда у малышей активно формируются и закрепляются навыки и привычки. Детей раннего возраста приучают спокойно сидеть за столом, умело пользоваться салфеткой, жевать с закрытым ртом, не разговаривать во время еды. Дети учатся пользоваться столовыми приборами: с 1,5 – 2 лет едят ложкой самостоятельно, с 3 лет пользуются вилкой. В дошкольных группах детям дают полный столовый набор (ножи не должны быть острыми). Дети старшей и подготовительной к школе групп должны уметь правильно пользоваться ножом и вилкой, держа ее как в правой руке, так и в левой руке.

После окончания еды дети аккуратно промокают салфеткой рот и вытирают руки, благодарят за еду и выходят из-за стола. Нельзя разрешать детям выходить из-за стола с куском хлеба или с другой пищей, в том числе с фруктами или ягодами, печенjem или конфетой.

При кормлении детей, особенно детей раннего возраста, необходимо соблюдать последовательность процессов, не заставлять дошкольников долго сидеть за столом в ожидании начала еды или смены блюд. Очередное блюдо подается сразу после того, как съедено предыдущее. Детям, окончившим еду раньше других, можно разрешить выйти из-за стола и заняться спокойной игрой.

Большое внимание воспитатели уделяют детям с пониженным аппетитом. При кормлении таких детей особенно важно соблюдать рекомендуемые возрастные объемы порций, учитывать индивидуальные вкусы и привычки. Слишком большое количество пищи может только отпугнуть ребенка от еды и привести к еще большему снижению аппетита.

Не следует кормить малыша насильно, развлекать его во время еды игрушками, картинками, рассказывать сказки и т.п. При отвлеченном внимании у ребенка тормозится выработка пищеварительных соков и подавляется пищевой рефлекс.

Детям с плохим аппетитом можно во время еды предложить небольшое количество воды или фруктового сока, чтобы они могли запивать плотную пищу. В некоторых случаях ребенку можно сначала предложить второе блюдо, чтобы он съел более питательную часть обеда, пока еще не потерял интерес к еде.

При кормлении ребенка с плохим аппетитом учитывают его вкусы и привычки: надо постараться дать наиболее любимое блюдо, в необходимых случаях заказывая его на кухне. Такого ребенка терпеливо приучают и к другим полезным продуктам. Иногда допускается смешивать нужное ребенку наиболее питательное блюдо (мясо, яйцо, творог) с фруктовым пюре, соком или другим продуктом, который ребенок любит. Более старшим детям в доступной форме объясняют необходимость в первую очередь съесть то или иное блюдо или часть его, хвалят ребенка, если он съел все без остатка.

С этой целью нужно соблюдать следующие правила:

- все необходимое для организации питания (в установленном порядке расставить столы, правильно для детей каждого возраста сервировать их и т.д.) готовить к тому моменту, когда дети начинают мыть руки.
 - умывание и рассаживание за стол проводить постепенно, начиная с младших детей и тех, которые едят медленно.
 - не задерживать детей после окончания еды.
 - пищу для младших детей готовить заранее (разрезать мясо, блины и т.д.).
 - порядок обслуживания детей, требования воспитателя и младшего воспитателя должны быть едины и постоянны.
- Таким образом, планомерное, целенаправленное руководство питанием детей позволяет упражнять их во многих хороших поступках, прививать устойчивые гигиенические навыки, расширять их бытовую ориентацию, решать задачи нравственного воспитания.