

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида № 55

620050 Свердловская обл. г. Екатеринбург, ул. Минометчиков 32
mdou-kombvid55@eduekb.ru +7 (343) 366-53-75

Проект «Разговор о правильном питании» для детей 3-5 лет



Авторы: Каравеева З.В., воспитатель ВКК

Екатеринбург, 2023г.

Паспорт.

Вид проекта: среднесрочный, групповой, информационно-творческий.

Сроки реализации: март-май 2023г.

Возраст: 3-5 лет.

Участники проекта: дети, родители, воспитатели.

Актуальность проекта:

В возрасте от 3-х до 7 лет у детей значительно возрастают функциональные возможности желудочно-кишечного тракта. Емкость желудка у них увеличивается до 500 мл, нарастает активность ферментов, к 5

-7 годам прорезываются первые постоянные большие коренные зубы.

Поэтому для детей 3 -7 лет предусматривается самый широкий ассортимент пищевых продуктов и в любой кулинарной обработке.

В суточном рационе увеличивается число мясных и рыбных блюд. Режим питания предусматривает четырёхкратный приём пищи. Общий объём суточной пищи детей в возрасте от 3 до 5 лет выражается в 1400-1500 граммах, в возрасте 6-7 лет – 1600-1700 граммов.

Питание детей обязательно должно быть разнообразным. При однообразном или неправильном питании организм не получает нужных ему веществ, и здоровье ребёнка начинает разрушаться.

В пище должно содержаться определённое количество белковых продуктов, жира и углеводов. Кроме того, организм ребёнка постоянно нуждается в минеральных солях, витаминах, воде. Ни одно из основных веществ пищи нельзя заменить другим.

Дошкольникам не рекомендуются продукты, содержащие много соли и жира, ароматизаторов и красителей, в том числе копчёные колбасы, консервы, жирное мясо и колбасы. Конечно, можно иногда обойтись сосисками и сардельками, в названии которых звучит слово «детские», но это скорее исключение из правила. Формирование вкусовых пристрастий у ребёнка происходит в среднем до 5 лет. Поэтому крайне важно, чтобы ребёнок и в дальнейшем отдавал предпочтение натуральной пище и это должно культивироваться не только в ДОУ, но и семье.

Для детей жиры и масла служат главным строительным материалом для развивающегося мозга, поэтому в детском питании обезжиренные продукты не применяются. Целый ряд витаминов растворяется только в жирах, а именно витамины А, Д, Е, К и питание в семье необходимо строить, учитывая эти особенности.

Вредны как недостаток, так и избыток жиров в пище. При избытке жира пища задерживается в желудке до 6-ти часов, что приводит к потере аппетита, нарушению нормального пищеварения, а в дальнейшем к избыточному весу, сердечно - сосудистым заболеваниям, сахарному диабету и другим недугам.

Углеводы служат основным легкоусвояемым источником энергии, обеспечивающим 50-60% необходимой для организма энергии в сутки.

Содержатся в продуктах растительного происхождения: хлеб, макаронные изделия, крупы, картофель, овощи и фрукты, сладости.

Как и в раннем возрасте, дошкольнику очень полезны сырые овощи в виде салатов, свежие фрукты и ягоды.

Поэтому, очень важно, чтобы рацион питания в семье был схожим с питанием в ДОО. Для выполнения этого условия был реализован данный проект.

Цель проекта:

Воспитывать осознанное отношение к здоровому питанию.

Создание условий для формирования знаний детей и их родителей о правилах правильного питания.

Задачи проекта:

Расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать только здоровые продукты;

Формировать умения использования и хранения лекарственных растений и ягод;

Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;

Формировать представления детей, о правилах поведения за столом во время еды, необходимость соблюдения этих правил, как проявление уровня культуры человека;

Способствовать развитию творческих способностей детей, умение работать сообща, согласовывая свои действия.

Для родителей:

Активизировать знания родителей о здоровом питании, повысить их самообразование по теме.

Этапы проекта:

1 этап – подготовительный.

- 1) Подбор детской художественной литературы для чтения детям;
- 2) Подбор сюжетных картинок и иллюстраций;
- 3) Подбор материала для проведения опытов и экспериментов;
- 4) Работа с методическим материалом, литературой по данной теме;
- 5) Консультации для родителей;
- 6) Составление плана работы.

2 этап – основной.

Данный этап включает в себя интеграцию

образовательных областей: «Физическая культура», «Здоровье», «Социализация», «Безопасность», «Познание», «Коммуникация», «Чтение художественной литературы», «Художественное творчество».

Образовательная деятельность в рамках проекта осуществляется:

- 1) в ходе режимных моментов;
- 2) в ходе самостоятельной деятельности детей;
- 3) проведение с детьми бесед;
- 4) проведение подвижных игр; дидактических, сюжетно-ролевых игр;
- 5) чтение художественной литературы детям (*заучивание стихов, пословиц, поговорок, загадок по теме*);

- 6) рассматривание картин, рисование рисунков, изготовление книги;
7) проведение опытов, экспериментов.

3 этап – заключительный.

- 1) подведение итогов;
2) проведение открытого мероприятия «Здоровая пища»

Ожидаемый результат:

Через систему разнообразных мероприятий будут сформированы основные понятия рационального питания, потребность в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье, бережное отношение к народным традициям питания.

Повышение уровня знаний, умений и навыков у родителей, снижение уровня заболеваемости детей, формирование интереса к здоровому питанию в семьях.

Сформировать элементарные навыки сервировки стола.

Закрепить культурно-гигиенические навыки перед, вовремя и после приема пищи.

Формы и методы реализации проекта:

Раздел программы	Виды деятельности
Речь и речевое общение	<p>Беседы: «Витамины и полезные продукты для здоровья», «Здоровая пища», «Витаминки» - беседа-сказка</p> <p>ИКТ: «Сказка про двух мышат», «Правильное питание», «Полезные и вредные продукты»</p> <p>Чтение: потешек, пословиц, поговорок, загадок, стихотворений, А.Усачев «Людоед и этикет», Н.Носов «Огурцы», «Мишкина каша», Ю.Тувим «Овощи», Д.Хармс «Очень-очень вкусный пирог», В.Сутеев «Мешок яблок», «Яблоко», Братья Гримм «Горшочек каши», рнс «Гуси-лебеди», «Лиса и журавль», «Каша из топора»</p> <p>Просмотр д/ф «Мишкина каша», м/ф «Горшочек каши»</p> <p>Сюжетно-ролевая игра: «Продуктовый магазин», «Кафе»</p> <p>Тренинговая игра: «Случай во время обеда»</p> <p>Общение: «Для чего мы едим?», «Что ты ел вчера на ужин? Полезно это или нет?»</p> <p>Конкурс: «Самый аккуратный за столом»</p> <p>Театрализованное представление «Спор овощей»</p> <p>Лепбук «Основы здорового образа жизни»</p>

Игровая деятельность	Настольные дидактические игры: «Полезное и вредное», «Вершки и корешки», «Найди пару», «Запоминайка», «Аскорбинка и ее друзья», «Откуда берется моя еда?»
Здоровье и физическое развитие	Утренняя гимнастика: «Колобок», «Репка», «Гуси-лебеди» Подвижные игры: «Эстафета с ложкой», «У медведя во бору»
Изобразительная деятельность	Раскраски «Овощи и фрукты» Лепка: «Во саду ли, в огороде»
Музыкальная деятельность	Прослушивание музыкальных произведений: «Песенка огуречика», «Огород», «Антошка», «33 коровы», «Урожай собирай»
Взаимодействие с родителями	Буклет для домашнего чтения «Как организовать правильное питание?» Папка-ширма «Научитесь правильно питаться» Оформление альбома на тему «Продукты питания»

Заключение: В результате проделанной работы цель достигнута. Дети усвоили нужность и важность здорового питания.