

ПРОЕКТ «ЧТОБ РАСТИ И РАЗВИВАТЬСЯ, НУЖНО ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ»

«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
С самых юных лет уметь.

Тип проекта: информационно- познавательный

Сроки реализации: среднесрочный

Участники: воспитанники подготовительной группы, воспитатели, помощник воспитателя, родители

АКТУАЛЬНОСТЬ:

В настоящее время возросла актуальность здорового образа жизни. Особое внимание уделяется правильному питанию. Известно, что навыки здорового питания формируются с детства. Первые детские годы – то время, когда у ребенка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создается основа для его гармоничного развития. Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития.

ПРОБЛЕМА:

Работая в детском саду и наблюдая за детьми, беседуя с ними, можно заметить, что большинство детей отдает предпочтение «вредной» пище. Дети имеют проблемы со здоровьем, с избыточным весом, но родители не видят в этом ничего страшного. У будущих школьников недостаточно сформировано осознанное отношение к своему питанию.

ЦЕЛЬ:

Формирование у детей целостного отношения к собственному здоровью, освоению навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ:

- Помочь понять детям, что здоровье зависит от питания
- Сформировать знания о том, какие продукты полезные, а какие вредные для здоровья.
- Подвести к пониманию, что не все вкусное полезно
- Закрепить навыки санитарно – гигиенических правил при употреблении пищи
- Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания
- Способствовать развитию творческих способностей, умения работать сообща, согласовывать свои действия
- Воспитывать у детей осознанное отношение к своему питанию

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

У ДЕТЕЙ

Через систему разнообразных мероприятий будут сформированы основные понятия о значении рационального питания для здоровья, о необходимости заботы о своем здоровье, бережном отношении к своему организму, представления о том, что полезно и что вредно для здоровья, умения выбирать полезные продукты.

У РОДИТЕЛЕЙ

Повысится уровень интереса к здоровому питанию.

Взрослые обратят внимание на рацион своих детей, изменят меню, сделав его более витаминизированным и полезным, получают представления о необходимости и важности регулярного питания.

Методы реализации проекта:

занятия

игры

наблюдения

экскурсии

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» «В поликлинике»; схемы - модели приготовления блюд, сервировки столов.

II этап – основной

Проведение мероприятий с детьми по плану реализации проекта:

Организация и проведение занятий по образовательной области «Ребёнок и общество»:

«Рациональное питание», «Режим питания», «Страна волшебная здоровье», «Продукты питания» Мои друзья – витамины» «Как правильно вести себя за столом» «Из чего состоит наша пища» «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.)», «Как быстро получить сахарную пудру».

Детское экспериментирование:

«Что внутри» (2-3 фрукта, овоща) «Живой кусочек» «Вкусовые зоны языка» «Как получить растительную краску из овощей» «Как получить сахарную пудру» «Превращение дрожжей» «Где быстрее скиснет молоко».

Приготовление:

«Фруктовый салат», «Приготовим овощной салат» «Приготовление печеня» «Приготовление морса» «Заваривание чая» «Приготовление киселя», «Приготовление бутерброда», «Приготовление коктейля» «Приготовление фруктового торта».

Экскурсии и целевые прогулки:

Экскурсия на кухню (пищеблок дошкольного учреждения).

Сочинение сказок:

«Огородная история», «Превращение молока», «Спор овощей», «Аскорбинка и ее друзья», «Хитрый огурчик», «Дело было в огороде», «Случай с зубной щеткой», «Про мальчика – замарашку».

Придумывание:

«Названия для необычного угощения», «Название для необычного салата», «Рекламы полезного продукта», «Составление меню на завтрак»

Опыты: Совместимость напитков с продуктами питания

«Кола и чипсы»

«Кола и конфеты»

«Кола и кириешки»

Просмотр фильмов:

«Пейте, дети, молоко – будете здоровы» «Напитки» «Кто такой повар», «Вкусные продукты», «Что мы едим», «Овощи и фрукты», «Для каждого продукта своя посуда».

Чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций:

Чтение сказок, рассказов, стихотворений: «Репка», «Жихарка», Ю.Тувим «Овощи», Н.Носов «Огурцы», Л. Лунгина «Малыш и Карлсон», Н.Д. Хлджемирова «Что нужно делать каждый день?», «Я режим не соблюдаю», «Микроб», К. Чуковский «Бутерброт», С.Козлов «Больной бегемотик», А.Барто «Очень – очень вкусный пирог», М.Потоцкая «Острое поросычье заболевание» Г.Юрмин «Печка в огороде», Я.Пинясов «Дело было в огороде», «Как варить компот», «Зайка – спортсмен», «Посуда для верблюда», «Игрушечный холодильник», К.Паустовский «Теплый хлеб», О.Зыкова «Ванина зарядка», Лыкова «Игрушечный холодильник».

Познавательные беседы, заучивание стихотворений, физминуток:

«Что я люблю, есть», «Может ли Новогодний стол навредить нашему организму?», «Какие каши можно есть на завтрак», «Как сделали томатный сок», «Из чего варят кашу», «Как сделать кашу вкусной», «Сколько можно есть конфет», «Каким должен быть завтрак», «Гигиена питания».

физминутка «Фрукты», считалка «Чищу овощи для щей», пальчиковая гимнастика «Фруктовая ладошка» «Варим суп».

Использование словесных, дидактических игр:

«Магазин полезных вещей», «Полезная покупка», «Собери овощ, фрукт», «Полезная корзина», «Угадай по описанию», «Полезно-вредно», «Что из чего», «Кафе здорового питания», «Молочный магазин», «Составь меню», «Какого овоща нет», «Что приготовить из продуктов», «Витамины с грядки», «Светофор питания», «Здоровая корзина», «Узнай на вкус», «Съедобно – не съедобно», «Вкусная палитра», «Собери вкусную открытку», «Найди себе пару».

НОД:

«Страна волшебная здоровья» «Таблетки растут на грядке» «Мои друзья – витамины» «Здоровая пища» «Овощи и фрукты – полезные продукты» «Питание и здоровье» «Для чего мы едим» «Таблетки с ветки» «Мой организм» «Как организм человека перерабатывает пищу» «В гости к Айболиту».

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

- творческое задание (совместно с родителями) «Самый вкусный бутерброд», «Семейный рецепт»;
- выставка совместного творчества «Осенние фантазии из овощей», «Рисунки о здоровом образе жизни»;
- участие родителей в досугах, развлечениях;
- анкетирование родителей «Качество питания в детском саду»;
- педагогический час «Как формировать у ребенка привычку правильно питаться»;
- Предъявление информации, отражающей ход реализации проекта через родительские уголки.
- стендовые консультации;
- оформление рекламного проспекта «Меню выходного дня»;
- изготовление книжечек – малышек «Вкусные загадки», «Полезные продукты», «Яблоко – волшебный фрукт».

III этап-заключительный

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

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

Обеспечение проектной деятельности

Материально - техническое:

- иллюстрированный материал;
- дидактические игры;
- оборудование уголка дежурных

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ НАД ПРОЕКТОМ

Форма работы	Тема	Сроки	Ответственные
НОДД	<p>«Страна волшебная здоровья» «Таблетки растут на грядке» «Мои друзья – витамины» «Здоровая пища» «Овощи и фрукты – полезные продукты» «Питание и здоровье» «Для чего мы едим» «Таблетки с ветки» «Мой организм» «Как организм человека перерабатывает пищу» «В гости к Айболиту»</p>		воспитатели
БЕСЕДЫ	<p>«Что я люблю, есть», «Может ли Новогодний стол навредить нашему организму?», «Какие каши можно есть на завтрак», «Как сделали томатный сок», «Из чего варят кашу», «Как сделать кашу вкусной», «Сколько можно есть конфет», «Каким должен быть завтрак», «Гигиена питания». физминутка «Фрукты», считалка «Чищу овощи для щей», пальчиковая гимнастика «Фруктовая ладошка» «Варим суп» «Как сделали томатный сок»</p>		воспитатели
ЧТЕНИЕ ХУД.ЛИТЕРАТУРЫ	<p>Чтение сказок, рассказов, стихотворений: «Репка», «Жихарка», Ю.Тувим «Овощи», Н.Носов «Огурцы», Л. Лунгина «Малыш и Карлсон», Н.Д. Хлджемирова «Что нужно делать каждый день?», «Я режим не соблюдаю», «Микроб»,</p>		воспитатели

	<p><i>К. Чуковский «Бутерброд», С.Козлов «Больной бегемотик», А. Барто «Очень – очень вкусный пирог», М. Потоцкая «Острое поросячье заболевание» Г.Юрмин «Печка в огороде», Я. Пинясов «Дело было в огороде», «Как варить компот», «Зайка – спортсмен», «Посуда для верблюда», «Игрушечный холодильник», К.Паустовский «Теплый хлеб», О.Зыкова «Ванина зарядка», Лыкова «Игрушечный холодильник»</i></p>		
ОПЫТЫ	<p><i>Совместимость напитков с продуктами питания</i> <i>«Кола и чипсы» «Кола и конфеты» «Кола и кириешки»</i></p>		<i>воспитатели</i>
ЭКСПЕРИМЕНТ	<p><i>«Что внутри» (2-3 фрукта, овоща) «Живой кусочек» «Вкусовые зоны языка» «Как получить растительную краску из овощей» «Как получить сахарную пудру» «Преобразование дрожжей» «Где быстрее скиснет молоко»</i></p>		<i>воспитатели</i>
ПРОСМОТР ФИЛЬМОВ МУЛЬТФИЛЬМОВ	<p><i>«Пейте, дети, молоко – будете здоровы» «Напитки» «Кто такой повар», «Вкусные продукты», «Что мы едим», «Овощи и фрукты», «Для каждого продукта своя посуда».</i></p>		<i>воспитатели</i>

	«Чиполино» «Айболит»		
СОЧИНЕНИЕ ПРИДУМЫВАНИЕ	<p>Сочинение: «Огородная история», «Превращение молока», «Спор овощей», «Аскорбинка и ее друзья», «Хитрый огурчик», «Дело было в огороде», «Случай с зубной щеткой», «Про мальчика – замарашку».</p> <p>Придумывание: «Названия для необычного угощения», «Название для необычного салата», «Рекламы полезного продукта», «Составление меню на завтрак»</p> <p>Изготовление: «Паспорт жителей страны ЗДОРОВЬЯ», Кроссворд «Физкультура», Викторина «Здоровые зубы», «Витаминный кроссворд» «Строим дом здоровья»</p>		воспитатели
ЭКСКУРСИИ	Экскурсия на кухню (пищеблок дошкольного учреждения)		воспитатели
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), «Как быстро получить сахарную пудру»		воспитатели
СЛОВЕСНЫЕ И ДИГРЫ НАСТОЛЬНЫЕ СЕНСОРНЫЕ	<p>Словесные: «Магазин полезных вещей», «Полезная покупка», «Собери овощ, фрукт», «Полезная</p>		воспитатели

	<p>корзина», «Угадай по описанию», «Полезно-вредно», «Что из чего», «Кафе здорового питания», «Молочный магазин», «Составь меню», «Какого овоща нет», «Что приготовить из продуктов», «Витамины с грядки», «Светофор питания», «Здоровая корзина», «Узнай на вкус», «Съедобно – не съедобно», «Вкусная палитра», «Собери вкусную открытку», «Найди себе пару» «Фруктовый магазин»</p> <p>Настольные: «Операция» «Мой организм» Собери овощ»</p> <p>Сенсорные: «Угадай продукт по вкусу» «Угадай по запаху» «Узнай на ощупь»</p>		
С/РОЛЕВЫЕ ИГРЫ	<p>Инсценировки: «Сказка о том, почему помидор стал красным», «Спор овощей» С/р игры: «Готовим ужин», «Магазин», «Кафе здорового питания» «Травмпункт», «День рождения» «Поликлиника»</p>		воспитатели
П/ИГРЫ	<p>«Яблоня», Вершки и корешки» «Грибник» «Репка» «Зайцы в огороде» «Детки на ветке» «Найди себе пару» «Огородник» «Посадка овощей» «Горошина» «Репка и мышка» «Собери</p>		воспитатели

	урожай» «Если здорово живется»		
ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ТВОРЧЕСТВО	<p>Рисование: «Что вкусного можно купить в аптеке» «Яблоко для Мальвины» «Мои полезные привычки» «Мой любимый фрукт» «Микроб» «Дорожные знаки» «Медицинская помощь» «Добрый доктор Айболит» «Будьте здоровы, сказал Айболит» «Мой любимый фрукт» Раскрашивание: «Виды спорта» «Спортсмены» «Овощи» «Фрукты»</p> <p>Лепка: «Витаминкино печенье» «Готовим салат» «Завтрак на тарелочке» «Фрукты в вазе» «Овощи»</p> <p>Аппликация: «Чудо – овощи и фрукты»</p> <p>Моделирование: «Сладкая корзина» «Фрукты» «Витаминная гирлянда» «Морковка для зайчика» «Чудо – овощи и фрукты» «Молочная девочка» «Овощная куколка»</p>		воспитатели
ПРИГОТОВЛЕНИЕ ТРУД	Фруктовый салат «Дары солнца», Овощной салат «Лакомство гномов» «Кубик» «Приготовление печенья» Морс «Фантазия» Заваривание чая «Муха -		воспитатели

	<p><i>Цокотуха» Приготовление киселя «Загадка», Приготовление Хитрого бутерброда», «Приготовление коктейля» Фруктовый торт «Зефирка» Коктейль «Банановый»</i></p>		
<i>ФИЗ. ДОСУГИ</i>	<p><i>«Здоровье дарит Айболит» «В гости к Мойдодыру» «Необитаемый остров» «В гостях у снеговика»</i></p>		<i>воспитатели</i>
<i>РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ</i>	<p><i>Информационные папки:</i> <i>«Питание в детском саду» «Вредные привычки» «Еда без вреда»</i></p> <p><i>Анкета:</i> <i>«Качество питания в детском саду»</i></p>		

Тема «Таблетки растут на грядке»

Программное содержание:

Уточнять и расширять представления о том, что овощи можно есть в сыром и вареном виде, воспитывать интерес к своему здоровью, желание поддерживать и беречь его, уточнить представления детей о пользе овощей для организма человека. Развивать мелкую моторику, слуховое внимание, Способствовать ощущению приятного тепла, комфорта от расслабленного тела, покоя.

Ход занятия

Воспитатель (В.)С добрым утром: ребята! Какие вы сегодня все красивые, какие у вас умные глазки! Подумайте, как хорошо, что мы все вместе, мы спокойны, добры, приветливы, ласковы. Я желаю вам здоровья и хорошего настроения!

Коммуникативная игра «Здравствуйте»

Здравствуйте, лошадки

Здравствуйте, ножки!

Топ-топ-топ

Здравствуйте, щёчки!

Плюх-плюх-плюх

Здравствуйте, губки -

Чмок-чмок-чмок!

Здравствуйте, зубки!

Щелк-щёлк-щёлк!

Здравствуй, мой носик!

Бип-бип-бип!

В.: Ребята сегодня мы с вами отправимся к бабушке в деревню, Будем ей помогать убирать урожай в огороде. А дойти к бабушкиному дому можно вот по этой чудесной дорожке...

(ходьба по коррегирующим дорожкам)

Как у наших у ребят

Ножки весело стучат

Топ-топ -топ-топ

Ножки весело стучат

Мы на пальчиках пойдём

И на пяточках пойдём

А потом по камушкам...

В.: Вот мы и пришли. Воздух в деревне чистый, свежий. Как легко здесь дышится ...

1.Все мы медленно подышим

Тишину вокруг услышим.

И.п.- о.с. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.

II. Подыши одной ноздрёй и придёт к тебе покой.

И.п. – о.с.

- 1.- правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрёй делать тихий, продолжительный вдох;
2. - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую накрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох.

III. Надо посмотреть вокруг

Рядом ли стоит мой друг?

И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 - повернуться вправо (вдох)

2 - и.п.(выдох)

3 - повернуться влево (вдох)

4 – и.п. (выдох)

(к детям выходит бабушка)

Бабушка: Здравствуйте мои дорогие! Здравствуйте мои хорошие! Я так рада видеть вас. Мне срочно нужна ваша помощь. Все овощи в моём огороде поссорились, их нужно помирить.

(выходят дети, переодетые в костюмы овощей)

Овощи: Кто из овощей

И вкуснее и нужней?

Кто при всех болезнях

Будет всем полезней? (Морковь)

Про меня рассказ не длинный

Кто не знает витамины?

Пей всегда морковный сок

Будешь строен и высок (Капуста)

Я - Королева среди овощей,

Без меня не сварить вкусных щей,

А какие вкусны Пироги капустные! (Лук)

Я - приправа в каждом блюде

И всегда полечен людям Угадали?

Я - наш друг

Я - простой зелёный лук.

В.: Ребята, знаете ли вы, чем полезны все эти овощи?

Дети: Да! В них много витаминов. Они все очень полезны.

В.: Правильно, ребята!

Хватит спорить витаминная родня –

Дети солнечного дня!

Чтоб здоровым, сильным быть

Нужно с витаминами дружить

Надо овощи любить

Все без исключения

В этом нет сомнения.

Бабушка: Тот, кто много ест маковки
Станет сильным, крепким, ловким
А кто любит, дети, лук –
Вырастает быстро вдруг
Кто капусту очень любит
Тот всегда здоровым будет,

В.: Витамины, содержащиеся в овощах нужны всем. Человек сложный живой организм, витамины помогают внутренним органам работать: сердцу перекачивать кровь, лёгким дышать, желудку перерабатывать пищу. Как выглядит человек, в организме которого достаточно витаминов?

Дети: Сильным, здоровым, выносливым, крепким, большим ...

В.: А вы хотите быть здоровыми и сильными?

Дети: Да.

В.: Тогда давайте поможем бабушке убрать урожай, а за это она угостит нас вкусными и полезными овощами.

Игра «Кто быстрее соберёт»

Цель: развивать ловкость, внимание, точность движений.

Ход игры

Под весёлую музыку дети бегают по группе. По сигналу собирают овощи в корзину (после игры).

Бабушка: Вот ребята молодцы. Славный овощной суп будет у нас к обеду (уходит вместе с мл. подгруппой зал, там два домика в которых надо расселить жильцов. В одном домике живут овощи во втором фрукты. Малыши берут картинку, называют овощ или фрукт и несут его в свой домик ...).

Релаксационные упражнения «Лентяй»

В.: Мы много трудились, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы лентяи, нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо, вы дышите легко и свободно. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь, отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги. Отдыхают ручки у (имя ребенка...), отдыхают ножки у { имя ребенка...}. Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно свободно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение! Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте; Вы почувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение

(возвращается бабушка, выносит на подносе очищенные и овощи, собирается уложить в кастрюлю).

В.: А знаете ли вы ребята, что для здоровья особенно полезны сырые овощи. Из них можно приготовить разные салаты. Давайте сначала отберем те овощи, которые можно есть в сыром виде.

(Дети закрывают глаза и открывают рот. Сначала воспитатель даёт детям свеклу. Пока дети её жуют, выясняет, как она на вкус, затем морковь, капусту)

В.: Убедились, как вкусны сырые овощи? А ещё как они полезны?

Ну а теперь мы овощи отнесём нашему повару, а он нам сварит большую кастрюлю щей.

Упражнение на развитие мелкой моторики, слухового внимания в сочетании с музыкой «Щиталочка»

Чищу овощи для щей

Сколько нужно овощей

Три картошки

Две морковки

Лука тоже 3 головки

Да петрушки корешок

Да капусты коченок

Потеснись-ка, ты, капуста

От тебя в кастрюле пусто

Раз!

Два!

Три!

Огонь зажжем

Кочерыжка

Выйди вон

Воспитатель: Помогли мы бабушке собрать овощи, сварить вкусные щи. Давайте споем для неё веселую песню.

Распевка «Возле дома огород» сл. О. Высоцкий, музыка Ботянова

Упражнение на развитие слуха и голоса «Урожай собирай» сл.Т.Волчина, музыка А.Филиппенка.

В.: Как много интересного мы сегодня угнали и сколько полезных дел сделали. Но нам пора возвращаться домой.

(звучит музыка, дети уходят, выполняя движения топающим шагом)

Тема: «Мои друзья – витамины»

Программное содержание:

Познакомить детей с основными витаминами «А», «В», «С», «D» и их значении для здоровья человека, дать детям представление о полезных продуктах, воспитывать у детей сознательное отношение к выбору продуктов питания, умение анализировать свой выбор.

Ход занятия.

В гости к ребятам приходит Буратино.

- Дети, сегодня мы с вами отправляемся в удивительное путешествие по моей книге «Азбука здоровья». Буратино открывает страницу. На ней изображены продукты питания,

Буратино: Я знаю, это еда. Я очень люблю конфеты, торт, пирожные, лимонад, мороженное.

Воспитатель (В.): Дети, правильно ли поступает Буратино, когда ест все эти сладости?

В.: От правильного питания во многом зависит здоровье человека. Буратино: А разве бывает еда правильная и неправильная?

В.: Есть такая профессия- повар. Это человек, который всё знает о еде, как нужно питаться. А помогает ему в этом светофор питания.

Игра «Светофор питания».

(дети читают слова, а воспитатель выставляет картинки)

Вот горит ЗЕЛЕНый свет,

Получаем на обед помидоры и капусту

Лук и перец очень вкусный

Рыбу свежую и мясо

И подсолнечное масло.

Фрукты, ягоды, салат-

Все полезно для ребят.

ЖЕЛТЫЙ СВЕТ - это продукты.

Но не овощи и фрукты,

Сыр, сметана и творог.

Глазированный сырок.

Привезли издалека

Три бидона молока.

Это все полезно очень.

Ешьте через день по очереди.

Тот, кто хочет толстым стать,

Должен целый день жевать:

Плюшки, торт, конфеты, сахар.

*Есть печенье, шоколад,
Фанту пить и лимонад-
КРАСНЫЙ СВЕТ подметит метко –
Ешь такое крайне редко.*

Воспитатель: Помните все правила - питаться надо правильно!

Буратино: Что же мне делать с этими продуктами?

Динамически пауза «Вредная еда»

*Стой, дружок, остановись,
Стой, стой, стой!
Пищи сладкой воздержись,
Ой, ой, ой,
Ты запомни навсегда -
Это вредная еда, да, да, да.
Только овощи и фрукты -
Вот полезные продукты.
Очень вкусные продукты -
Да, да, да.*

В.: А еще, чтоб здоровым, сильным быть, нужно с витаминами дружить.

Буратино, а ты знаешь что-нибудь о витаминах?

Слушай внимательно Буратино, и вы ребята.

- Есть необыкновенный город «Витаминки». В этом городе живут разные витамины. У них, как и у вас, есть имена. Зовут эти витамины так; «А», и «В», «С», и «D». Все эти витамины живут в домиках, а домиками для них являются разные продукты, которые мы с вами видим и едим. Давайте поближе познакомимся с ними. Посмотрите, в красной одежде нас встречает Витамин «А» (воспитатель показывает картинку).

Витамин «А»:

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть, вам нужен. Я - Витамин «А». Меня ещё зовут витамином роста. В каких же овощах и фруктах содержится этот полезный Витамин? Отгадайте мои загадки и узнаете(морковь, капуста, тыква, помидор, апельсин, мандарин).

А сейчас к нам спешит Витамин «В» в синей одежде (воспитатель показывает картинку).

Витамин «В»:

Если бы хотите быть сильными и иметь хороший аппетит, не хотите огорчаться и плакать по пустякам, быть в хорошем настроении, вам нужен Я - Витамин «В». В каких же овощах и фруктах он встречается (загадки; свекла, яблоки, груша, бананы, редис)

А вот еще один полезный Витамин «D». Он одет в зелёную одежду (воспитатель показывает картинку).

Витамин «С»:

Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздороветь при болезни, вам нужен Я - Витамин «D». Меня называют витамином здоровья. В каких же овощах и фруктах встречается этот удивительный Витамин? (загадки: лимон, лук, чеснок, ананас, смородина, огурец, салат).

А вот еще один полезный Витамин «D». Он одет в желтую одежду (воспитатель показывает картинку).

Витамин «D»

Если вы хотите иметь крепкие зубы и кости, вам нужен Я - Витамин «D».

Кто же дает нам этот витамин?

Итак, дети, каждому человеку, чтобы хорошо расти, быть сильными и крепкими, не болеть, иметь здоровые зубы, быстрее выздороветь, нужны ЧТО?., (витамины)

Дидактическая игра «Разложи овощи и фрукты в корзины»

Игра «Продолжи ряд слов!»

Помидор, огурец, морковь ... — это (овощи)

Яблоки, груши, апельсины... — это ...

Клубника, земляника, малина... — это ...

Опята, лисички, подберезовики... — это...

Пшено, рис, гречка... — это ...

Сметана, творог, кефир... — это...

Мясорубка, пылесос, кофемолка... — это...

Вафли, печенье, конфеты... — это...

(соревнуются мальчики и девочки)

Вот и подошло к концу наше путешествие. Я надеюсь, что оно вам очень понравилось. Я думаю, что теперь ты Буратино, и вы ребята знаете, что такое правильное питание и где живут витамины, а также - как сохранить и укрепить свое здоровье.

Тема: «Каша – сила наша»

Программное содержание:

Продолжить закрепление знаний здорового питания; закрепить умение соотносить существительные с прилагательными; проинформировать детей, как и из чего варят каши, как их едят; учить различать и называть разные виды круп (гречка, рис, манка, пшено); предоставить возможность творить; воспитывать положительное отношение к здоровому питанию. Вызвать желание вести здоровый образ жизни.

Ход занятия

Воспитатель (В.) Ребята скажите, что вы едите утром на завтрак? (ответы детей)

В. Почему полезно кушать кашу на завтрак? (ответы детей)

В. Как вы думаете, почему о некоторых людях говорят: «Он каши мало ел?» (ответы детей).

В. Да вы правы, это говорят о слабых и хилых людях, которые не едят каши. С утра много работы, занятий, на всё это нужно много тратить сил и энергии, а в каше много полезных витаминов и веществ. Народ сложил много пословиц про кашу. Вспомните, какие вы знаете? (дети называют пословицы)

Кашу маслом не испортишь.

Что за обед, коли каши нет.

Щи да каша – пища наша.

Хороша каша, да мала чаша.

В. Молодцы! Пословицы вы знаете, оказывается, каша известна с глубокой древности. Каша – означает кушанье из крупы, сваренная на воде или на молоке.

В. А из какой крупы варят кашу?

В. Я вам покажу разные виды круп, а вы попробуете назвать крупу и кашу, которую из неё варят.

Какая каша варится из гречки? (гречневая)

Из риса (рисовая).

Из пшена (пшеничная) и т.д.

Молодцы! Правильно.

А какая каша самая полезная?

Стихи о кашах

/Дети должны найти и назвать ту кашу, о которой слышали в стишке./

1 ребёнок: Кушай кашу «Геркулес» - это чудо из чудес!

Кушай, станешь силачом, любая гиря нипочём.

2 ребёнок Каша из гречки, где варилась? В печке.

Кашу хвалили, на всех разделили!

3 ребёнок: Каша белая из риса
Полезней всякого ириса.
Зерна белые тверды,
Но налей в чугунок
Да поставь на огонек,
Да посыпь-ка сахарок,
Подсоли немножко –
И берись за ложку.

4 ребёнок: Кашу манную любят малыши!
Белую, пушистую едят от души
Любят её с маслом, любят с молоком
Станут все красивыми
И сильными потом!

В. Оказывается, каждая каша по-своему полезна и вкусна.
Много витаминов и микроэлементов, полезных для здоровья и роста детей.
Сейчас мы с вами будем варить кашу, но сначала необходимо купить продукты,
которые нам понадобятся для варки каши.

Игра «Купи правильные продукты для каши»

На витрине магазина продукты, необходимо выбрать то, что нужно для приготовления каши. (Ребёнок выбирает, другие, оценивают, всё ли он купил).
Молодцы! Справились с заданием. Можно варить кашу. Встали. Сделали круг.
Это горшок. Молоком будет – Даша, Солью – Дима, Сахаром – Валерия, а крупой Саша. Как только услышите название своего продукта, выходите во внутрь круга.

Раз, два, три

Кашу нашу горшок вари!

А знаете ли вы как кашу сделать вкуснее?

Дети предлагают варианты: добавить масло, варенье, орехи, изюм, клубнику и т.д.

Аппликация «Наклей добавку на тарелку с кашей»

А теперь я предлагаю вам стать кулинарными художниками и украсить свою кашу, добавив в неё клубники, орехов или изюма.

Дети украшают кашу (звучит музыка). По окончании рассказывают, кто что добавил, чтобы каша была вкусней и полезней.

Молодцы! Как красиво и великолепно у вас получилось украсить кашу.

Вы настоящие творцы – повара! И я думаю, что кто не любит кашу, обязательно её полюбит и расскажет своим сестричкам и братишкам о пользе каш.

Тема «Как вести себя за столом»

Программное содержание:

Формировать культуру поведения; закреплять навык приветливо здороваться и прощаться со взрослыми и детьми: вежливо обращаться с просьбой к окружающим, благодарить за услугу; не перебивать говорящего, выслушивать собеседника (взрослого или ребёнка): говорить спокойно, вежливо, доброжелательно: правильно вести себя за столом: выходя из-за стола, задвигать за собой стул, благодарить взрослых и дежурных.

Ход занятия

Воспитатель(В.): Сегодня на занятии, дети, мы вспомним то, чему уже научились, и узнаем что-то новое. Я расскажу вам, как люди ели много лет назад, когда ещё не знали ни тарелок, ни вилок, ни ложек

Чтение отрывка из книги А. Дорохова «Это стоит запомнить»

«Тысячу лет назад люди ещё не знали ни тарелок, ни вилок. Слуги вносили на огромных деревянных блюдах, зажаренных на железном вертеле кабанов и оленей. Вытащив из ножен острые охотничьи ножи и кинжалы, гости отхватывали от туш жирные куски мяса и жадно их ели. Громко чавкая и сопя, они с треском разгрызали кости, а остатки бросали на пол. Измазанные жиром борода они обтирали руками, а засаленные руки вытирали о своих кожаные камзолы. Зрелище было отвратительным. Вы, конечно, умеете пользоваться вилок и салфеткой и на древних людей не похожи, но, тем не менее, нередко приходится ещё слышать замечания: «Убери локти со стола! Возьми правильно нож! Доешь всё, что на тарелке!..»

Наверно, вы не раз думали, что взрослые просто придираются к вам. Ну: не всё ли равно, как человек ест! Нет, не всё равно!

Существуют строгие правила поведения во время еды. Большинство из них возникло из уважения к тем, кто сидит вместе с тобой за столом. Попробуй проследить, что получатся, если ты возьмёшь вилок и нож не пальцами, как положено, а зажмешь их в кулак и начнешь резать лежащее на тарелке мясо. У тебя поднимутся и разойдутся в стороны локти. А это значит, что окажется в опасности щека соседа. А локти, положенные на стол? Они занимают место, где должка стоять тарелка соседа.

Почему принято брать сахар из сахарницы специальными щипчиками, а если их нет — просто пальцами, а не своей чайной ложкой? Это тоже вполне объяснимо. Ведь руки у тебя должны быть чистыми (перед тем как садиться за стол, ты их вымыл), да и коснёшься ты ими лишь того куска сахара, который возьмёшь. А ложка только что была у тебя во рту; и не всякому приятно, если она «прогуляется» по всей сахарнице.

По той же причине соль из солонки надо брать не щепотью, не ложкой, а кончиком ножа. Но пирожки, печенье, хлеб нужно брать рукой, стараясь не касаться соседних ломтиков.

Существуют и другие правила поведения за столом.

1. Когда ешь, не откусывай сразу большой кусок — это некрасиво.
2. Не разговаривай с полным ртом. Если тебе задали вопрос, сначала проглоти пищу, а потом ответь.
3. Во время еды не прихлёбывай громко, не стучи ложкой по тарелке, старайся есть беззвучно.
4. Гарнир — овощи, картошку; макароны — набирай на вилку с помощью хлебной корочки.
5. Не ешь ложкой то, что можно есть вилкой.
6. Когда пользуешься ножом, держи его в правой руке, а вилку — в левой. Не перекладывай их из руки в руку; пока не съешь всё блюдо.
7. Не ставь без разрешения свою грязную тарелку на тарелку соседа и не отодвигай свою грязную посуду в его сторону.
8. Окончив еду не облизывай грязные нож и вилку, не клади их на скатерть.
9. Не сиди боком к столу или положив ногу на ногу — это некрасиво.
10. Не кроши хлеб, доедай его. Помни о том, сколько людей трудилось, чтобы вырастить урожай, испечь хлеб.
11. Выходя из-за стола, аккуратно задвинь за собой стул.
12. Не забудь поблагодарить за еду («Спасибо, всё было очень вкусно»)

В.: Я вам прочитала лишь небольшой список правил культурного поведения за столом. Этим правилам уже много лет. Воспитанные люди их хорошо знают и постоянно им следуют. Мы с вами тоже постараемся их усвоить.

Физкультминутка.

(раздаётся стук в двери и появляются гости: пом. воспитателя вместе с детьми мл. подгруппы, куклой Машей, и Мишуткой.)

В.: А теперь давайте поиграем и накроем стол для наших гостей — кукол Маши и Мишутки. Они тоже хотят научиться правильно, сервировать стол. С чего мы обычно начинаем? Накроем стол скатертью или салфеткой, чтобы он оставался чистым. Поставим на стол сахарницу, конфетницу, вазу с печеньем. Сначала поставим блюдца, а на них — чашки. Чайные ложки положим на блюдце.

В.: Вот мы с вами накрыли на стол. А что забыли сказать гостям? Правильно, мы должны пожелать им приятного аппетита. А как мы будем убирать со стола?

(В обратной последовательности)

Сегодня мы повторили, как правильно вести себя за столом, научите наших гостей правильно сервировать стол и убирать посуду. Мы не забыли поблагодарить за вкусный чай, задвинуть за собой стул.

Игра «Аналогии».

Ложка — кушать, а нож — ... (резать); пироги — печь, а суп... Лицо — умывать, а зубы... Магазин — продукты, а аптека — ... Книга — бумага, а холодильник ... Апельсин — фрукт, а огурец... Грибы — лес, а пшеница... Мебель — диван, а посуда... Дом — строитель, а хлеб ... Вода — жажда, а пища ... Корова — молоко, а курица ... Ячмень — перловка, а просо ... стакан — чай, а тарелка ... Хлеб — мука, а мороженое ...

А теперь давайте попрощаемся с нашими гостями.

Тема «Наш помощник - нож»

Программное содержание: Познакомить со столовым ножом, учить безопасным приёмам пользования им, научить делать бутерброд с маслом. Воспитывать самостоятельность.

Ход занятия

Воспитатель(В.) незаметно для детей до занятия кладет красивый свёрток в игровой уголок. В нем находится силуэт большого стилизованного ножа (с «глазами», «руками», «в галстук»). В начале занятия педагог создает ситуацию, в которой дети сами находят пакет. Обыгрывает её: «Интересно, что в этом пакете? Как вы думаете? Давайте посмотрим». Затем появляется нож и «оживает».

Нож. Здравствуйте! Я так хотел к вам в гости!

В. Вы знаете, дети, кто это? Хотите познакомиться? Давайте присядем и послушаем этого интересного собеседника. Узнаем, кто он и зачем он пришел.

В. ведет разговор с господином ножом, используя ширму настольного театра.

Нож. Я – столовый нож. Вы уже знакомы, детишки, с моими сестрицами – Вилкой и Ложкой? (Да) А для чего они вам нужны? (Ответы) Правильно! Вилка и Ложка помогают вам есть, я тоже буду вам помогать. Посмотрите, похож я на сестренку? (Ответы детей. Взрослый обращает внимание на наличие ручки – она необходима, чтобы было удобнее держать нож в руке.) А ещё у меня есть лезвие. С одной стороны оно острое. Им можно резать мясо, хлеб, намазывать масло. Я помогаю людям с давних пор, хочу и с вами подружиться. Я привел к вам своих младших братишек. Эти ножи будут вам помогать, постарайтесь с ними подружиться (передает красивую коробочку с наборами ножей – для рассматривания и для работы). А мне уже пора! До свидания!

В. Потрогайте ножи, каждый свой. Какой он? Легкий или тяжелый? Теплый или холодный? Из чего он сделан? Посмотрите, у ножа есть ручка и острое лезвие. С ножом надо обращаться очень осторожно. Хотите сами сделать бутерброды? Проходите за стол.

После того как дети рассядутся, взрослый каждому ребенку дает чистый нож. Показывает, что кусочек хлеба нужно взять в левую руку, одним краем положить на пирожковую тарелку; правой рукой взять нож и размазать масло (кусочек масла на хлеб взрослый кладёт сам) по хлебу. Дети делают бутерброды. Воспитатель оказывает помощь. По окончании занятия устраивается чаепитие с бутербродами и приглашают малышей

Тема « Приготовление салата "Лакомство гномов"»

Программное содержание: закреплять понятия "овощи", "фрукты", учить резать овощи, развивая при этом мелкую моторику рук; дать возможность детям побыть в роли взрослого.

Ход занятия

Дети сидят полукругом на стульчиках.

Игра «Что, где растет?»

На столах лежат картины, на которых изображены сад и огород. У детей на столе разложены предметные картинки с овощами и фруктами. Дети классифицируют их по группам, что растет в саду, что на огороде.

Входит в гости домовенок Кузя с корзиной. В корзине находятся овощи и фрукты.

Домовёнок Ребята, что можно приготовить из овощей и фруктов? (ответы детей). Но, чтобы приготовить салат, нужно знать, что делать, как и в какой последовательности:

Чтобы приготовить какое-то блюдо, нужно тщательно вымыть руки с мылом;

Надеть фартуки и платочки;

Рассмотреть технологическую карту приготовления салата:

моем овощи, фрукты.

режем их на разделочной доске.

складываем кусочки в салатницу.

солим.

маслим.

блюдо готово.

А теперь начитаем готовить салат. В процессе уточняем правила пользования ножом. Дети делают, воспитатель рассказывает:

Ребята, как сказать правильно томат или помидор?

Помидор - это вот помидор, а томат - то, что в банке.

Томат - это плод, который в народе называют помидором. Все ученые люди называют помидор - томатом. Давным-давно томаты вообще не употребляли в пищу. Из-за их красной окраски (а они бывают красные, желтые, розовые и даже ярко оранжевые) люди думали, что они ядовитые. Потом их стали выращивать на окне, как цветок. И только потом люди догадались, что их можно есть.

Ребята, где могут расти огурцы? (на грядке, в огороде).

В Индии огурцы растут прямо в лесу, обвивая деревья, как лианы. Они вырастают огромные, с целый метр длиной. Один огурец возьмешь, и на всю зиму хватит. Вот и готов салат.

Какое название можно ему придумать? ("витаминный", "осенний", "листопад".)

В конце дети угощают салатом малышей и сами пробуют приготовленный салат.

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, кериешки, Чупа-Чупсы...

Сладости: мороженое, пирожное...

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!

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

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 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 носителями жирорастворимых витаминов и тем способствуют их усвоению. Лучше другим организмом ребенка усваивается жир молока и молочных продуктов. Плохо усваиваются тугоплавкие жиры (бараний, говяжий).

УГЛЕВОДЫ – 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 содержатся 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, бефстроганы, 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.-----

