

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №33 «ЗОЛОТАЯ РЫБКА»**

**Познавательно-исследовательский проект
«Здоровое питание»**

Разработала:
воспитатель
И.В. Гуськова

2019 г.
г. Кстово

Вид проекта : познавательно-исследовательский

Актуальность:

Правильное питание детей - залог их здоровья в будущем. Это источник энергии и лекарство от многих болезней. Если мы взрослые действительно хотим, чтобы наши дети имели крепкое **здоровье**, сильный иммунитет, были красивыми, физически и духовно активными, то **правильное питание** должно стать основой их жизни. **Правильно организовать питание детей дошкольного возраста** - это одна из главных задач детского сада и родителей.

Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

- полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду;
- разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного происхождения;
- доброкачественным - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов, пища должна быть не только вкусной, но и полезной и безопасной;
- достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое **дошкольником питание** должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма

Возрастная группа: младшая

Проблема: многие дети плохо кушают в детском саду

Цель: продолжать приобщать детей и их родителей к правилам здорового питания, основанного на традициях родной культуры.

Задачи:

- *объединить усилия педагогов и родителей по приобщению детей к здоровому питанию;
- *дать представление о полезной и вредной пище, об овощах и фруктах, молочных продуктах полезных для здоровья человека;
- *формировать желание вести здоровый образ жизни.

Сроки реализации: февраль 2019года

Участники: педагоги, дети и их родители.

№	Мероприятия	Участники	Сроки
<i>1 этап - целеполагание: погружение в проект, обсуждение темы, определение мотивов участия детей и взрослых в предстоящей деятельности</i>			
1.	Беседа о здоровье человека и о значении питания	Дети и воспитатели	1-я неделя
2.	Знакомство родителей с принципами здорового питания дошкольников.	Воспитатели и родители	1-я неделя
<i>2 этап. Выбор идей, поиск путей решения проблемы.</i>			
1.	Выбрать наглядный материал для ознакомления	Воспитатели	1-я неделя
2.	Выбрать произведения для чтения детям	Воспитатели	1-я неделя
3.	Выбрать тематику творческих работ по изобразительной деятельности	Воспитатели	1-я неделя
4.	Выбрать игровой и дидактический материал для закрепления, усвоенного материала	Воспитатели	1-я неделя
<i>3 этап. Выполнение проекта.</i>			
1.	Знакомство с полезными продуктами и блюдами, приготовленными из них.	Дети и родители	2-я неделя
2.	Беседа о вкусных, но не полезных продуктах питания.	Дети и родители	2-я неделя
4.	Разучиваем загадки, пословицы о полезных продуктах питания	Дети, воспитатели	2-я неделя
4.	Рисуем полезные продукты	Дети и воспитатели	2-я неделя
5.	Играем в дидактические игры «Полезные и вредные продукты»	Дети, воспитатели	2-3 неделя
8.	Оформляем альбом «Полезные о вредные продукты питания»	Дети и воспитатели	3-я неделя
<i>4 этап. Подведение итогов.</i>			
1.	«Масленица» - традиции здоровой и полезной еды. Выставка блюд традиционного русского стола.	Дети, родители и воспитатели	4-я неделя

Консультация для родителей **«Здоровое питание для дошкольников»**

Ваш ребенок уже давно сидит за общим столом, ест и пьет самостоятельно. А что он ест? То же, что и взрослые? А Вы уверены, что это правильно? Питание детей дошкольников должно учитывать особенности его пищеварительной системы, она еще не окрепла и не сформировалась. Рацион питания ребенка 5 лет или 6 лет должен состоять из легко усваиваемых компонентов.

Здоровое питание дошкольников. Основные принципы следующие:

- энергетическая ценность должна соответствовать возрасту; завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности, обед - до 40%, полдник - 10%, а ужин 25%;
- режим питания дошкольника организован или родителями или дошкольным учреждением с соблюдением санитарных норм; часы приема пищи должны быть строго постоянными, не менее 4 раз в сутки.
- все пищевые факторы должны быть сбалансированы; немного расширяется меню.

Также под запретом острые приправы и грибы. Можно делать блюда чуть острее за счет лука, чеснок и совсем небольшого количества перца в различных соусах к мясу или рыбе.

Из круп отдайте предпочтение перловой, пшенной - в них есть клетчатка.

Что в рационе ребенка - дошкольника: теплая и горячая пища не менее $\frac{3}{4}$ всего дневного рациона. И, конечно, основа - мясо, рыба, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты.

Белок. Организм растет, и только белок является строительным материалом. Источником легкоусваиваемого белка является мясо, лучше, если это будет телятина, мясо кур и индейки. Рыбу предпочтительно взять нежирную: треску, судака, хек, минтай, горбушу.

Не угощайте ребенка деликатесами - икрой, копченостями. Можно получить раздражение нежной слизистой оболочки желудка, а пользы 0%.

Можете прибегать и к жарению при приготовлении еды для ребенка, но сильно не жаривайте. И все-таки лучше готовьте на пару котлетки и тефтельки или в соусе.

Не забывайте, что каждый день рацион питания ребенка должен состоять из молочных продуктов. Это могут быть кисломолочные - кефир, йогурт, ряженка, творог не более 5% жирности, молоко. Добавляйте молочные продукты в десерты, запеканки, каши, на бутерброды.

Ежедневно кормим ребенка овощами, фруктами и соками. В сутки дошкольник должен получать 250 г овощей, до 200 г картофеля, фруктов и ягод по сезону до 250 г. Витамины Ваш ребенок может получить только из свежих овощей-фруктов. Какие овощи? Пусть это будет капуста, огурцы, помидоры, редиска, салат, зелень укропа и петрушки. Соки и нектары тоже

давайте каждый день. Если не получается давать свежий сок, покупайте соки, предназначенные для детского питания.

Хлеб выбирайте правильный, из цельных зерен, ржаной, а макароны, сделанные из муки твердых сортов пшеницы.

Сливочное масло не более 20 г в день и растительное масло (10 г), конечно, используем, лучше в уже готовые блюда. Не давайте жирную пищу ребенку вечером. К ночи активность работы желудка сильно снижается у ребенка, и если пища не успеет перевариться до сна, то получите не только проблемы с пищеварением, но и с крепким сном!

Что еще должен знать родитель?

1. Если Вы кормите ребенка дома после детсада, 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 дня.
3. Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленное, чтобы ребенок не подавился.
4. Тоже 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. В этом возрасте норма сахара - 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.
7. Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съесть 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 - овощам, фруктам. Это еще будет отличным примером для ребенка и залогом семейного здоровья!