

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - детский сад №15 "Березка"
поселка городского типа Ильского
муниципального образования Северский район

Проект «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»

Воспитатель: Черненко Е.И.



2021 год



Как организовать питание, чтобы ребенок был здоровым?

1. Питание только по режиму
2. Разнообразный рацион питания
3. Знание физиологических потребностей детей

ЗАПОМНИТЕ:

- рацион питания детей должен содержать достаточное количество пищевых волокон, которые содержатся в злаках, овощах и фруктах; молока и молочных продуктов – источниках кальция;
- ребенок ежедневно нуждается в хлебе - в пшеничном (80гр.) и в ржаном (50гр);
- один раз в неделю целесообразно включать в меню бобовые;
- рекомендуется приготовление компота из сухофруктов, напитка из шиповника, салата из квашеной капусты - источниках

Цель:

Формирование у детей привычки здорового питания, употребление в пищу полезных для организма продуктов. Формирование у родителей ответственного отношения к организации правильного здорового питания детей.

Задачи:

- 1. Расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, установить взаимосвязь, что здоровье зависит от правильного питания (еда должна быть не только вкусной, но и полезной);**
- 2. Дать представление о витаминах и их наличии в овощах и фруктах;**
- 3. Развивать творческие способности детей через разнообразные виды деятельности;**
- 4. Воспитывать бережное отношение к еде, уважение к людям профессий сельского хозяйства и общественного питания;**
- 5. Воспитывать у родителей правильное отношение к питанию как составной части сохранения и укрепления здоровья детей**

Организуя рациональное, сбалансированное питание детей Вы создаете оптимальные условия для их развития и укрепления здоровья.



Основные формы реализации проекта:

Беседы «О пользе овощей и фруктов», «Режим питания», «Правила поведения во время еды», «Полезная и вредная пища», «Молочные продукты»; образовательная деятельность, детское творчество, игры, конкурсы, работа с родителями; просмотр мультфильмов «Ежик и здоровье», «Смешарики»; опытно-исследовательская деятельность.

Предполагаемый результат проекта:

1. Получение детьми 5-6 лет первоначальных знаний о правильном питании, полезных продуктах, их ценности для организма.
2. Расширение и активизация словаря по теме «Правильное питание».
3. Познавательный материал в уголок для родителей «Правильное питание».

Этапы реализации проекта:

1 этап. Подготовительный

2 этап. Реализация проекта

**3-й этап. Заключительный
(результат проекта)**



Тематическая беседа



Вырастили сами



Делаем витаминный салатик

Познавательно-исследовательская деятельность





**Продуктивная деятельность
с детьми**



Выставка детских работ



**Аппликация
«Фрукты –
полезные
продукты»**



Выставка детских работ

Рецепты от родителей «Вкусно и полезно»





Настольно-печатные и дидактические игры





В магазин за полезными продуктами

Сюжетно-ролевые игры



Пора обедать



Игра «Полезные и вредные продукты»



МБДОУ ЦРР – ДС №15 «БЕРЕЗКА»
пгт. Ильского
МО Северский район

«Любимые блюда детей в ДОУ»



2021 год

Продукты проекта



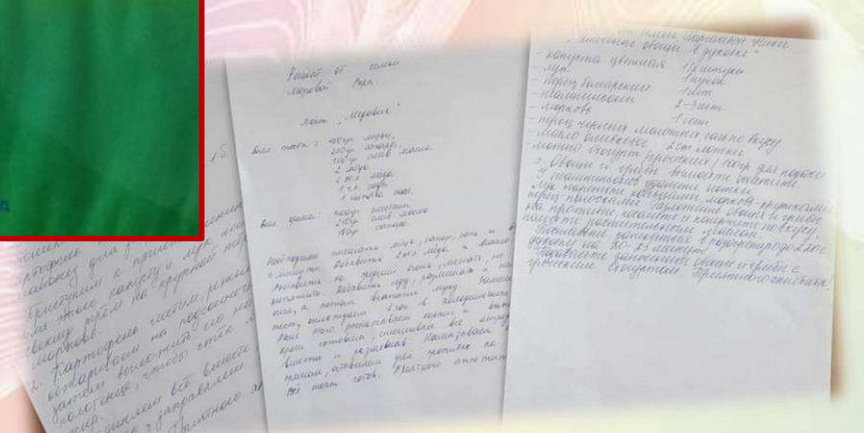
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - детский сад №15 "Березка"
поселка городского типа Ильского
муниципального образования Северский район

ПРОЕКТ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»



Черненко Елена Ильинична – воспитатель
МБДОУ ЦРР-ДС №15 «Березка»

2021 год



Используемая литература:

1. Азбука питания.

Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н.А. Таргонская — М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2002. -144 с.

2. Вахрушев А.А., и др. Здравствуй мир! Окружающий мир для дошкольников. Методические рекомендации для воспитателей, учителей и родителей – М.: Баласс, 2006. – 304 с.

3. К.Ю.Белая. Формирование основ безопасности у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений и родителей. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012. - 64 с.

4. Николаева Е. И., Федорук В. И., Захарина Е. Ю. Здоровьесбережение и здоровьеформирование в условиях детского сада: методическое пособие /

5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.

6. Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей.– М.: Издательство «Скрипторий» 2003», 2007

Интернет - ресурсы:

<http://vospitateljam.ru/razgovor-o-pravilnom-pitanii-v-dou>

http://www.mircitaty.com/o_edepitanii.html

<http://health-just4you.livejournal.com/35489.html>