

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Детский сад №10»

Проект

*«Правильное питание – залог здоровья»*



### Участники проекта:

Воспитанники общеразвивающей группы с 4 - 6 лет МБДОУ «Детский сад № 10 г. Кировска», семьи воспитанников, воспитатели – Толок Т.В, Дербень Д.В, музыкальный работник, медицинский работник.

### Продолжительность проекта:

Краткосрочный

**Тип проекта:** Познавательный– исследовательский.

### Актуальность:

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьёзно. О хлебе насущном человек думает в течение всей своей жизни, каким бытудом он не занимался. За последние 100-150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухоекартофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот -догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакета, кашамоментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со столаздоровую еду.

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

### Цель проекта:

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

### Задачи проекта:

#### Для детей:

- сформировать понятие о правильном питании, как одном из важных факторов в сохранении здоровья.
- сформировать знания о полезных и вредных продуктах.
- познакомить с правилами безопасного питания – избегать несвежих и незнакомых продуктов.
- познакомить с правилами современного этикета.
- способствовать повышению культуры пищевого поведения в семье.
- воспитывать правильное отношение к питанию как составной части сохранения и укрепления своего здоровья.
- развивать познавательную деятельность, творческие способности.

#### Для родителей:

- Стимулировать творческую деятельность родителей через участие в выставке рисунков «Моё любимое блюдо», создание фото – коллажа «Самый полезный бутерброд», поделки по теме «Полезные продукты».
- Обеспечивать преемственность в воспитание ребёнка в ДОУ и семье.

### Для педагогов:

- Обеспечить реализацию воспитательных, развивающих и обучающих задач через освоение детьми образовательных областей.
- Создать условия для самостоятельной и совместной с педагогами деятельности детей в рамках реализуемого проекта.
- Способствовать установлению доброжелательных отношений педагогов и музыкального руководителя ДОУ, родителей в процессе разработки и реализации проекта.

### **План реализации проекта:**

#### **1 этап. Подготовительный**

- Обозначение актуальности и темы будущего проекта.
- Постановка цели и задач.
- Работа с методическим материалом, литературой по данной теме.
- Создание развивающей предметно - пространственной среды.

#### **2. этап. Основной**

##### **Понедельник**

Беседа: «Мой режим дня».

Цель: ознакомление с соблюдением режима в сохранении и укреплении здоровья.

Экспериментально – познавательная деятельность: «Что будет с яблоком, если его разрезать?»

С/р игра: «Идём в магазин за полезными продуктами».

Просмотр мультфильмам: «Жила была царевна» (серия «Замарашка», «Про еду»).

Работа с родителями: анкета «Здоровое питание – здоровый ребёнок»

##### **Вторник**

Просмотр презентации: «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке».

Чтение: Ю. Тувим «Овощи», Н. Носов «Огурцы».

Рассматривание иллюстраций: «Овощи и фрукты».

Д/и «Весёлый и грустный зуб», «Угадай по вкусу».

Работа с родителями: Фотоколлаж «Самый вкусный бутерброд»

##### **Среда**

Беседа – игра: «Вкусно не значит - полезно».

Цель: закрепление знаний о здоровом питании.

Экспериментально – познавательная деятельность: «Что мы знаем о вкусных сухариках».

П/и «Поиск витаминки».

Просмотр мультфильма: «Пчёлка Умняша» (серия «Полезные и умные продукты»)

Рисование: «Овощи богатые витамином А».

Работа с родителями: Консультация «Правильное питание для дошкольников».

##### **Четверг**

Составления описательного рассказов по схемам – моделям: «Мытьё рук перед едой».

Беседа «Правила культурного поведения за столом».

Цель: воспитание общей культуры.

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

С/р игра: «Кафе».

Работа с родителями: поделки из овощей и фруктов «Друзья витамины».

## **Пятница**

Беседы: «Даёт силы нам всегда витаминная еда».

Цель: закрепление знания о вкусной и здоровой пище.

Д/и «Приготовь салат», «Свари компот».

Экспериментально – познавательная деятельность: «Сколько жира в чипсах?»

Чтение: Э. Успенский «Дети которые плохо едят в детском саду».

Лепка: «Витамины на тарелке».

Консультация для родителей «Чем занять ребенка на кухне»

## **Понедельник**

Беседа «Чем полезно молоко».

Цель: обогащение знаний детей о пользе, которую приносит корова, о пользе молока и полезных продуктов.

Театр «Молоко, кефир и йогурт».

Д/и «Где живут витамины», «Опиши мы угадаем»

С/р «Ждём гостей»

Экспериментально – познавательная деятельность: «Чудеса» «Кока-колы» (ржавчина).

Рассматривание иллюстраций: «К нам гости пришли»

## **Вторник**

Викторина «Овощи и фрукты в литературе»

Просмотр мультфильма: Фиксики (серии «Витамины»).

Составления описательных рассказов по схемам – моделям: «Готовим угощение из фруктов», «Что можно приготовить из овощей».

Коллективная аппликация «Витаминный компот».

Работа с родителями: Памятка «В каких продуктах "живут" Витамины»

## **Среда**

Беседа «Каша – сила наша».

Цель: формирование представления детей о каше, как о полезном продукте на завтрак.

Чтение: «Каша из топора», «Горшочек каши».

Заучивание стихов и пословиц про кашу.

Работа с родителями: Выставка рисунков «Моё любимое блюдо».

Экспериментально – познавательная деятельность: «Опасна ли Кока – кола нашим зубам» (яйцо)

## **Четверг**

Беседа «Хлеб – всему голова».

Цель: закрепление знаний о том, что хлеб ценный пищевой продукт.

Оригами «Эти удивительные фрукты».

Просмотр мультфильма: Фиксики (серии «Консервная банка», «Микробы»).

П/и «Во саду ли, в огороде», «Съедобное – несъедобное».

Памятка «Лечебная сила соков».

## **Пятница**

Досуг «Азбука здоровья» с привлечением музыкального руководителя и медицинской сестры.

## **3 этап. Заключительный**

**Продукт проектной деятельности:**

- Оригами «Эти удивительные фрукты».
- Рисование: «Овощи богатые витамином А».
- Лепка «Витамины на тарелке».
- Коллективная аппликация «Витаминный компот».
- Выставка рисунков выполненные детьми совместно с родителями «Моё любимое блюдо»
- Фотоколлаж с родителями «Самый вкусный бутерброд»
- Выставка поделок из овощей и фруктов «Друзья витамины».
- Изготовление «Книжки-малышки своими руками».
- Досуг «Азбука здоровья».

**Вывод:**

В результате работы над проектом у детей сформирована потребность в здоровом питании и здоровом образе жизни, знания о пользе витаминов, находящихся в продуктах, развито чувство ответственности за своё здоровье. Дети научились выбирать полезные продукты, усовершенствовались навыки сервировки стала. Повысился уровень компетентности и заинтересованности родителей в вопросах здорового питания в семье.

Полученные результаты свидетельствуют о результативности проведённой работы по формированию основ правильного питания и культуры приёма пищи у детей дошкольного возраста.

## Приложение 1

### Беседа «Даёт силы нам всегда витаминная еда»

#### Программное содержание:

- Закрепить знания детей о рациональном питании.
- Закрепить соблюдение детьми правил питания
- Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
- Познакомить детей с понятием «витамины», их обозначением и пользе для организма человека.

Материалы и оборудование: сигнальные карточки, тарелочки с изображением полезной и вредной пищи, икт, иллюстрации по теме.

#### Ход

Организационный момент.

Ребята, я сегодня приглашаю вас на свою передачу «Дает силы нам всегда витаминная еда» Я хочу поговорить с вами о здоровье и здоровом питании. За ваши ответы я буду вам давать смайлики. Ребята скажите, что значит быть здоровым? Что нужно для этого делать? (быть здоровым значит не болеть, быть веселым, нужно делать зарядку, закаляться, мыть руки перед едой, правильно питаться.

Давайте положим наши смайлики в шкатулку здоровья.

А сейчас мы поговорим о правильном питании.

- Что вы любите кушать больше всего? (ответы детей)
- Для чего мы едим? (человек питается, чтобы жить).

Пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для роста и развития.

- В чем разница между вкусной и здоровой пищей? (ответы детей).

В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества - витамины.

- Для чего они нужны? (ответы детей).

- Я вам хочу рассказать немного о витаминах. Витамины обозначаются буквами А, В, С, Д.

Посмотрите на экран.

**Витамин А** – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке.

Помни истину простую -

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или пьет морковный сок.

**Витамин В** - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку

Черный хлеб полезен вам

И не только по утрам.

**Витамин С** – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

**Витамин Д** - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах.

Рыбий жир всего полезней!

Хоть противный- надо пить

Он спасает от болезней

Без болезней лучше жить!

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю.

Витамины А, В, С.

- А чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать **правила**, и если вы согласны со мной, то показываете мне зеленый сигнал карточки.

Если нет - красный.

Если правильно, то какой цвет поднимаете? А если неправильно?

- Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
- Есть нужно в любое время, даже ночью.
- Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
- Есть надо быстро.
- Есть надо медленно.

А как?

- Пищу нужно глотать не жуя.
- Полоскать рот после еды вредно.

- Мы с вами повторили правила питания.

- Для чего они нужны? (чтобы пища хорошо усваивалась и приносила пользу).

- Скажите, пожалуйста, а все ли продукты полезны? (ответы детей)

- Чем вреден торт? Лимонад? Да, вы правы, некоторые продукты лучше не употреблять в пищу.

**Игра «Накроем на стол».**

- Ребята, сейчас давайте накроем на стол. Если продукт вредный вам нужно положить ее на стол, накрытый красной скатертью, а если продукт полезный, на стол, накрытый зеленой скатертью.

Я думаю, вы, без сомнения, знаете,

Что пользу приносит не все, что съедаете.

Запомните и всем объясните очень ясно:

Желудок нельзя обижать понапрасну.

Холодная пища ему не нужна,

И очень горячая тоже вредна.

Большими кусками не стоит глотать,

А тщательно надо еду прожевать.

И помните- желудок у тех не болел,

Кто с детства его понимал и жалел!

## Беседа «Полезные продукты»

### Программное содержание:

- формировать у детей старшего дошкольного возраста потребность к здоровому питанию.
- формировать понятие о важности правильного питания;
- дать представление о полезной и вредной пище;
- развивать зрительные, слуховые и вкусовые анализаторы, внимание, мышление.
- активизировать речь, закреплять умение вести диалог, отвечать на вопросы развернутым высказыванием.
- воспитывать правильное отношение к питанию как составной части сохранения и укрепления своего здоровья.

### Ход

**Воспитатель:** - Ребята! Я очень рада видеть вас красивыми, умными, а главное — здоровыми!

Давайте поприветствуем друг друга. (Дети здороваются).

**Воспитатель:** А знаете, дети, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! Здоровья желаю! Недаром русская народная поговорка гласит:

«Здороваться не будешь, здоровья не получишь».

**Воспитатель** от лица медведя рассказывает, что Маша заболела, и она просит ребят ей помочь. Вот что случилось с Машей. Не любила она кушать кашку и пить молоко, не ела овощей. А кушала только конфеты. И стала Маша болеть. Чихает, кашляет, в игрушки не играет, лежит на кровати с большой температурой. Вызвала мама доктора. Приехал врач, посмотрел и сказал: «Милая Машенька, если ты не будешь ничего кушать, кроме сладкого, то будешь всегда болеть».

### Воспитатель задает вопросы:

- «Скажите, что вы любите есть больше всего?
- «Как вы думаете, в чем разница между «вкусным» и «полезным»?
- «Какие полезные, а какие вредные продукты, вы, видите на картинке?

Рассматривание демонстративного материала «Полезные и вредные продукты»

### Рассказ воспитателя:

Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение.

А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья.

Вот витамин С (*показ изображения продуктов, где есть витамин С*). Она живет в капусте, апельсинах, мандаринках и лимоне, в картошке, помидорах – вот как много домиков у витамина С. Если вы будете кушать все эти продукты, то у вас будет очень хорошо стучать сердце, не будет болеть живот, и вы не простудитесь.

А это витаминка Д). Она живет в масле, которое вам каждое утро повара намазывают на хлеб, в яичном желтке. Эта витаминка помогает вам быстрее расти, смотрит, чтоб у вас не портились зубы.

Витамин Е в мясе, яйцах. Она отвечает за то, чтобы вы были веселыми, бодрыми, хорошо играли.



Витамин А живет в сливочном масле, фруктах и овощах, в зеленом луке. Если у вас будет много витаминов А – вы будете хорошо видеть, ведь этот витамин очень полезен для глаз!

Витаминка В. Живет в разных крупах, из которых наши повара готовят для вас каши. Какие каши вы знаете? (ответы детей). А также в мясе, твороге, молоке, сыре, рыбе, горохе, твороге. Если вы будете кушать каши, пить молоко, есть творог и сыр, то будете быстро расти, у вас не будут болеть зубы, живот и вы не простудитесь, не будете кашлять.

Закрепление полезных и вредных продуктов

### **Подвижная игра «Собери полезные продукты в корзинку»**

- А давайте, вместе с вами поможем Маше, соберем ей корзинку с полезными продуктами, чтобы она больше не болела.

Дети встают в две команды. Перед ними располагаются столы с различными продуктами питания. По команде воспитателя участники по очереди наполняют свои корзинки продуктами. Побеждает та команда, у которой больше собрано полезных продуктов питания.

Молодцы, ребята, посмотрите, какую корзинку мы собрали. Давайте передадим ее Маше, чтобы она больше никогда не болела.

### **Физкультминутка "Обжора"**

Один пузатый здоровяк

(Округлое движение обеими руками вокруг живота)

Съел десяток булок натошак

(Выставить перед собой все пальцы)

Запил он булки молоком,

(Изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него)

Съел курицу одним куском.

(Широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту)

Затем барашка он поджарил

(Показать указательными пальцами рожки)

И в брюхо бедного направил

(Погладить живот)

Раздулся здоровяк как шар,

(Изобразить в воздухе большой круг)

Обжору тут хватил удар.

(Ударить слегка ладонью по лбу)

- Как вы думаете зачем человеку нужно знать, как правильно питаться?

- Какие полезные продукты вы знаете?

- И я вам желаю, чтобы ваше здоровье было всегда крепким!»

### **Беседа – игра «Вкусно не значит - полезно»**

Программное содержание:

- Закрепить знания детей о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку.
- Учить детей выбирать полезные продукты; познакомить с правилами питания.
- Развивать умение выбирать продукты питания, полезные для здоровья.
- Воспитывать у детей культуру питания, ответственное отношение к своему здоровью.
- Формировать сознательное отношение к здоровому образу жизни.

- Развивать наблюдательность, логическое мышление, образное мышление, внимание, память.

## **ХОД**

Тему нашей игры, ребята, вы узнаете, если отгадаете **загадки**.

1. Что за скрип? Что за хруст?

Это что ещё за куст?

Как же быть без хруста,

Если я ...(капуста).

2. Тарелка супа меж локтями,

А он в руках у всех ломтей.

Без него, как видно,

Не вкусно и не сытно! (хлеб)

3. Обычно я коровье пью,

Но и козье я люблю.

Из него сметана, сыр,

Йогурт, ряженка, кефир. (молоко)

4. Шар один, а ягод много,

На рубин они похожи,

В гнёздах-камерах сидят,

Сладостью своей манят! (гранат)

Как одним словом назвать отгадки, что это?

Сегодня мы поговорим о здоровой пище, о том, как питание человека связано с его здоровьем и научимся выбирать полезные продукты питания.

## **Беседа.**

Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который подарила человеку природа. Чтобы быть здоровым, необходимо правильно питаться.

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья.

Правильное питание – это одна половина секрета долгой и здоровой жизни.

Как вы думаете, какие продукты нужны нашему организму, чтобы быть здоровым и сильным? (Ответы детей)

Правильно, фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, рыба, яйца.

Маленький человек, приобщаясь к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание. Напряженная умственная деятельность связана со значительными затратами энергии. Современный школьник должен есть не менее четырех раз в день, причем завтрак, обед и ужин обязательно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты. Пища должна быть разнообразной. Одни продукты обеспечивают организм энергией, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мёд, гречка, геркулес, изюм,). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (мясо, рыба, яйца, орехи). А третьи — фрукты и овощи — повышают иммунитет, помогают бороться с болезнями. Если в вашем организме достаточно витаминов, он легко победит любую болезнь, а у вас будет отличное здоровье и хорошее настроение. Кроме полезных и натуральных продуктов есть такие, которые содержат **вредные вещества** - красители, усилители вкуса и могут нанести вред здоровью человека,

особенно детей. Это жареная, жирная и острая пища, чипсы, сухарики, газированные напитки, жевательные конфеты.

Сегодня я получила письмо от девочки Алисы, адресованное нашей группе.

Что же нам пишет?

Ем всегда я что хочу —

Чипсы, вафли, чупа-чупс...

Каши вашей мне не надо,

Лучше торт с лимонадом,

Не хочу я кислых щей,

Не люблю я овощей.

Чтоб с обедом не возиться,

И колбаска мне сгодится

Всухомятку — ну и что ж!

Чем обед мой не хорош?

И последний мой каприз —

Дайте «Киндер» мне «Сюрприз».

Полезные ли продукты любит Алиса?

Ещё Алиса даёт нам советы. А вы послушайте и подумайте, правильные они или нет.

### **Игра на внимание.**

Если дам совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите слово «*Нет!*».

Постоянно надо есть

Для здоровья вашего

Больше сладостей, конфет

И поменьше каши.

Ну, хороший мой совет?

*Нет.*

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад,

Это правильный совет?

*Нет.*

Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти пора.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

*Дети не хлопают.*

Зубы вы почистили

И идёте спать,

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

*Нет.*

Как вы считаете, полезные советы нам дала Алиса? *Нет.*

### **Игра «Золотые правила питания».**

Вам необходимо выбрать верное утверждение. (Да, нет)

1. Ешь в меру, не переедайте.
2. Ешь не торопясь, маленькими кусочками, тщательно пережёвывай пищу.
3. Перед сном старайся есть сухарики, чипсы, запивая лимонадом.
4. Очень полезно во время еды разговаривать и смотреть телевизор.
5. Есть в одно и то же время не менее четырёх раз в день.
6. Ешьте вафли, жевательные конфеты.
7. Обязательно есть овощи и фрукты.
8. После еды выпить пепси колу.
9. За столом бурно рассуждать, махать руками.
10. Тщательно пережевывать пищу.
11. В ежедневном меню должны быть мясо, рыба.
12. Добавляйте в пищу острое и солёное.
13. Воздерживайтесь от очень жирной, жареной пищи.
14. Старайся питаться разнообразно.
15. Обязательно ежедневно употреблять кисломолочные продукты.

Рисование.

«Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть».

Ребята, перед вами раскраски разных продуктов. Вы должны раскрасить только те, которые, по вашему мнению, полезны для здоровья.

Ребята, что вы узнали о правильном питании?

Для чего человеку необходимо питаться?

Что значит правильное питание?

Пусть пища, которую вы употребляете, приносит пользу вашему здоровью. Берегите своё здоровье с самого детства!

Желаю вам цвести, расти,

Копить, крепить здоровье.

Оно для дальнего пути –

Главнейшее условие.

### **Беседа «Каша – сила наша»**

Цель: сформировать у детей представление о пользе каши (манной и пшенной)

Ход беседы:

Воспитатель: дети к нам в гости пришла кукла Маша. Угадайте, какое любимое блюдо на завтрак у Маши?

Дети: каша

Воспитатель: конечно же, каша, а какие каши вы любите, дети? (ответы детей)

Воспитатель: какая каша сегодня на завтрак? (ответы детей)

Воспитатель: Как вы думаете, почему о людях говорят: «Он мало каши ел?» О ком так говорят?

Дети: так говорят о слабых.

Воспитатель: Правильно. Каша полезная еда, которая помогает стать здоровым и сильным. А вы знаете, из чего варят каши? (ответы детей)

Каши варят из крупы. А из чего получается крупа, вы узнаете, если отгадаете загадку.

В землю теплую уйду,

К солнцу волоском взойду.

В нем тогда таких, как я

Будет целая семья (зерно)

Воспитатель: Крупа получается из зерен. Послушайте рассказ о зернышке.

Посадили весной в землю маленькие зернышки. Вскоре из них появились зеленые ростки. Земля, вода и солнышко помогали им расти. На каждом ростке появился колосок с маленькими зернышками. Все лето колоски набирались сил и наливались. Зерна в них пожелтел, стали крупнее. Осенью колоски собрали и обмолотили. Из зерен сделали крупу, из которой можно было варить кашу.

Воспитатель: Дети, сейчас я вам расскажу о пользе пшенной каши. В ней содержатся элементы, которые способны укрепить ткани, помогают формированию костей и зубов, способствуют нормальному обмену веществ.

Ах, как много разных дел!

Вот компот закипел.

А теперь для куклы Маши,

Мы наварим сладкой каши.

Манная крупа готовится из очищенных зерен пшеницы, она очень легко переваривается.

Умница, Машенька, ешь кашу сладенькую, вкусную, пушистую

Мягкую, душистую.

### **Беседа «Правила культурного 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 трудились, 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»)

**Воспитатель:** 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.

## Приложения 2

### 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 свои 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 вилку 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.

### Викторина «*Овощи и фрукты в литературе*»

— Как называлась река в сказке Н. Носова «Незнайка и его друзья»? (Огуречная)

— В каком произведении итальянского сказочника Джанни Родари действующие лица – овощи и фрукты? («Чипполино»)

— В какой сказке действие разворачивается вокруг корнеплода? («Репка»)

— А в какой — вокруг яйца? («Курочка — Ряба»)

— Про какие вкусные и полезные фрукты Мальвина задала Буратино задачку, а он решил её неправильно? (Про яблоки)

— Какой круглый продукт из муки не хотел, чтобы его съели, и поэтому убежал от хозяйки? (Колобок)

— Какой вкусный круглый овощ оранжевого цвета превратился в одной из сказок в средство передвижения? (Тыква в сказке «Золушка»).

— В ящике с какими вкусными круглыми оранжевыми фруктами нашли очень милого сказочного героя с огромными ушами? (с апельсинами)

### **Кукольный театр «Молоко, кефир и йогурт»**

Однажды попали в один холодильник Молоко, Кефир и Йогурт.

(За ширмой появляются «молоко», «кефир» и «йогурт»).

Стоят себе, охлаждаются. Вдруг Молоко зашевелилось, засуетилось и заговорило:

- Ну-ка, Кефир и Йогурт, подвиньтесь! Не годится стоять мне, королю всех молочных продуктов в тесноте. Мне простор нужен.

- Что, это ты, Молоко, загордилось? Объясни-ка нам. - попросил Кефир.

- А что объяснять-то? Мало того, что в мой состав входит сто разных веществ, необходимых каждому человеку, так я еще легко усваиваюсь организмом.

- Подумаешь, легко усваиваюсь! – возразил Йогурт.

- Я тоже легко усваиваюсь. Зато во мне живут особые бактерии, которые, попадая в организм человека, борются с возбудителями всех болезней! Вот!

- Я тоже полезный и лечебный продукт питания. Меня дети очень любят! – не успокаивался Кефир.

- А я бываю и вишневый, и черничный, и абрикосовый. Меня тоже можно пить, а можно ложкой есть! – гордо произнес Йогурт.

Долго спорили Йогурт с Кефиром. Но тут снова вмешалось Молоко:

- Как бы там ни было, все равно я, Молоко, являюсь основой для тебя, Йогурт, и для тебя, Кефир, и для творога, и для всех молочных продуктов.

- Да, тут не поспоришь! Действительно, ты, Молоко, - Король всех молочных продуктов, - сказал Йогурт.

В. Выслушав все это, Молоко, подобрело.

- Ладно, брат Йогурт и брат Кефир, вы тоже очень полезные, вы мне как братья, давайте рядом стоять на одной полке. Не надо нам ссориться!

Воспитатель: Как вы думаете, какой же продукт самый главный? (Молоко)

А кто дает нам молоко? (Молоко нам дает корова)

Чем полезны молочные продукты? (в них много кальция)

А зачем нужен кальций для нашего организма? (Кальций нужен для укрепления костей и роста организма).

### **Приложение 3**

#### *«Пословицы о каше»*

1. Кашу маслом не испортишь.
2. Что за обед, коли каши нет.
3. Щи да каша – пища наша.
4. Хороша каша, да мала чаша.

## «Стихи про кашу»

1. Кушайкашу «Геркулес» - это чудо из чудес!  
Кушай, станешь силачом, любая гиря нипочём.

2 Каша из гречки где варилась? В печке.  
Кашу хвалили, на всех разделили!

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

## Приложение 4

### Физкультминутка «Обжорка».

Один пузатый здоровяк  
*(Округлое движение обеими руками вокруг живота)*  
Съел десяток булок натошак  
*(Выставить перед собой все пальцы)*  
Запил он булки молоком,  
*(Изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него)*  
Съел курицу одним куском.  
*(Широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту)*  
Затем барашка он поджарил  
*(Показать указательными пальцами рожки)*  
И в брюхо бедное направил  
*(Погладить живот)*  
Раздулся здоровяк как шар,  
*(Изобразить в воздухе большой круг)*  
Обжору тут хватил удар.  
*(Ударить слегка ладонью по лбу)*

### Физкультминутка «Овощи»



Мы картошку накопили,  
(Изобразить)  
Огурцы с гряды сорвали,  
(Присесть, движение руками вперёд, к груди)  
Выдернули всю морковку,  
(Наклон вперёд, изобразить)  
Срезали капусту ловко.  
(Присесть, изобразить)  
И в корзине от земли  
Вам подарок принесли!  
(Встать руки в стороны)

#### «Полезные продукты»

Стой, дружок, остановись,  
Стой, стой, стой!  
(дети делают повороты влево-вправо).  
Пищи сладкой воздержись,  
Ой, ой, ой.  
(поднимают руки вперед, затем отводят в стороны)  
Ты запомни навсегда -  
Это вредная еда, да, да, да.  
(приседают, делают повороты туловищем)  
Только овощи и фрукты -  
Вот полезные продукты.  
(делают «круг» рукой)  
Очень вкусные продукты -  
Да, да, да.  
(грозят пальцем)

#### Приложение 5

##### Экспериментально – познавательная деятельность

«Что мы знаем о вкусных сухариках»

В стакан с водой высыпаем сухарики, перемешиваем.

**Вывод:** вода в стакане стала мутной и как будто грязной, потому что добавлено много острых приправ, соли, что плохо влияет на здоровье человека (желудок).

«Сколько жира в чипсах?»

Выбираем самый большой ломтик чипсов, кладём его на салфетку и осторожно сгибаем её пополам, раздавив испытуемый образец на сгибе бумаги. Удаляем кусочки чипсов с салфетки. На салфетке образовалось жирное пятно и достаточное большое количество специй.

**Вывод:** чипсы содержат много жира и специй, которые вредят молодому организму.

«Чудеса» «Кока–колы» (ржавчина).

Этот опыт помог проверить, как взаимодействуют Кока – Кола с ржавчиной и налётом на металлических предметах?

Мы положили в напиток и воду ржавый гвоздь и тусклые старые монеты. После нескольких дней в стакане с Кока – Колой гвоздь и монетки посветлели, очистились, а в воде - нет.

**Вывод:** Если Кока-кола с легкостью удаляет ржавчину, то она может разъедать стенки нашего желудка.

*«Опасна ли Кока – кола нашим зубам?»*

Для этого опыта мы взяли скорлупу куриного яйца. По своему составу она похожа с нашими зубами. Одну скорлупу мы поместили в стакан с Кока-колой, а другую – с водой. Наблюдения показали, что скорлупа, погруженная в напиток, потемнела, окрасилась в коричневый цвет, появились неровности и шероховатости, она стала хрупкой. А скорлупа, находящаяся в воде, не изменилась.

**Вывод:** Употребление напитка в больших количествах может привести к разрушению эмали зубов. Красители Кока-колы очень стойкие и зубы от них темнеют.

*«Что будет с яблоком, если его разрезать?»*

Сначала проводим опыт на красном яблоке. Разрезали красное яблоко пополам, рассмотрели с ребятами поперечный срез красного яблока. Разрезали лимон, одну половинку яблока смазала лимонным соком, а вторую половинку красного яблока ребята положили на тарелку срезом вверх. То же самое, в той же последовательности проделали с зелёным яблоком.

Старательно выдавили лимонный сок на срез одной половинки зелёного яблока.

Положили обе половинки зелёного яблока на тарелку срезом вверх и стали наблюдать за изменениями. Через некоторое время одна из половинок яблока, не смазанная лимонным соком потемнела, а та, что была «защищена» лимонным соком, осталась белой.

**Вывод:** Потемнение происходит из – за окисления железа, которое содержится в яблоках, кислородом воздуха. Кислота, которая содержится в лимонном соке, защищает срез яблока от окисления и замедляет процесс окисления. Заметили, что срезы красного яблока почти совсем не потемнели, значит, железа в зелёных яблоках содержится больше, и они полезнее.

## Приложение 6

### Анкета для родителей «Здоровое питание – здоровый ребёнок»

Уважаемые родители! Мы будем очень благодарны, если вы ответите на вопросы нашей анкеты! Эта информация нам необходима для организации эффективной работы с детьми по воспитанию осознанного отношения к здоровому питанию.

- Как вы считаете, какие продукты полезны для детей дошкольного возраста?  
\_\_\_\_\_

- Что предпочитает, есть ваш ребенок дома?  
\_\_\_\_\_

- Часто ли ест ваш ребенок: (нужное подчеркнуть)  
каши (да\ нет); яйца (да\ нет); молочные и кисломолочные продукты (да\ нет);  
сладости (да\ нет); жареную пищу (да\ нет).

- Какие из овощей и фруктов предпочитает ваш ребенок?  
\_\_\_\_\_

- Какие напитки чаще пьет ваш ребенок? (Соки, газированную воду, кофе, компот, настой из трав, минеральную воду, чай и т.д.)  
\_\_\_\_\_

- Что чаще всего ребенок просит вас купить в магазине? (из продуктов)  
\_\_\_\_\_

- Какие блюда из меню детского сада не ест ваш ребенок?  
\_\_\_\_\_

- Любит ли ваш ребенок: гамбургеры, хот-доги и т.п.? *Да\Нет*

И как вы к этому относитесь?

*а) положительно; б) отрицательно; в) ни как.*

- Употребляет ли ваш ребенок в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп? *Да\Нет*

- Ест ли ребенок рыбные блюда? *Да\Нет*

- Как часто вы дома готовите блюда из рыбы? \_\_\_\_\_

- Принято ли в вашей семье готовить первые блюда? *Да\Нет*

- Обращаете ли Вы внимание на информацию, напечатанную на этикетках продуктов? *Да\Нет*

- Оцениваете ли вы питание своего ребенка как здоровое?

Да (В целом здоровое, но иногда бывают послабления).

Нет (Хотелось бы, что бы было здоровее).

*СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО!*

## «Самый полезный бутерброд»



«На лужайке»



«Мечта шеф-повара»



«Мир вкуса»



«Завтрак для мамы»

## «Друзья витамины»



«Чудо-овоц»



«Овощное ассорти»



«Редискины радости»



«Овощной этюд»

## Дидактические игры



«Весёлый и грустный зуб»



«Угадай по вкусу»



«Где живут витамины»

## Сюжетно – ролевые игры



*«Идём в магазин за полезными продуктами»*



*Кафе правильного питания «Ромашка»*

## Экспериментально-познавательная деятельность



*«Чудеса Кока-колы»*



*«Опасна ли Кока-кола нашим зубам»*



*«Сколько жира в чипсах?»*



*«Что будет с яблоком, если его разрезать»*



*«Что мы знаем о вкусных сухариках»*  
**Продуктивные виды деятельности**



*«Витаминный компот» «Овощи богатые витамином А» «Эти удивительные яблоки»*

### **Азбука здоровья**



*«Даёт силы нам всегда витаминная еда»*



*«Поиск витаминки»*



*«Ручеёк на новый лад»*