

МКОУ «КСОШ№2»

структурное отделение по дошкольному образованию

Краткосрочный проект во второй младшей группе

«Питание и здоровье»

(с 11 по 15 марта 2019г.).

Подготовила воспитатель: Чебыкина Е.А

Проект «Питание и здоровье», вторая младшая группа

Воспитатель: Чебыкина Е.А.

Актуальность

С самого рождения ребёнок является первооткрывателем, исследователем того мира, который его окружает, формируются вкусовые пристрастия и привычки. И самую главную роль в формировании здорового образа жизни играет семья. Именно в младшем возрасте важно дать представление о здоровом питании, подвести маленького человечка к тому, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни.

Правильное питание - залог отличного самочувствия, отличного настроения, работоспособности, важнейшее условие нашего здоровья.

Цель проекта

- ознакомление детей и родителей с принципами организации правильного питания; формирование у детей привычки здорового питания, употребление в пищу полезных для организма продуктов.

Задачи

- воспитывать у детей и родителей сознательное отношение к выбору продуктов питания.
- формировать у детей и родителей представление о том, что при выборе продуктов питания необходимо учитывать какие продукты питания наиболее полезные и необходимые для роста и развития.
- развивать у детей познавательную активность, наблюдательность, ответственность, любознательность и творческую способность.

Участники проекта: дети, воспитатели, родители и физкультурный работник.

Возраст детей: 2 младшая группа, 3 - 4 года

Срок проекта: с 11 по 15 марта 2019г.

Тип проекта: информационно-творческий.

Этапы реализации проекта

Подготовительный этап

- подбор дидактических игр
- выбор сюжетно-ролевых игр
- подготовка методического обеспечения

Основной этап

Реализация планируемой работы

Заключительный этап

- подведение итогов

Реализация проекта

Мероприятия для детей

11 марта

Реализацию проекта начали с занятия на тему "«Правильное питание-залог здоровья»"

Сюжетно ролевая игра "За полезными продуктами в магазин"

12 марта

Дидактические игры: "Угадай по запаху и по описанию" (овощи, фрукты)

Художественное творчество: "Здоровье на тарелке" (овощи, фрукты)

13 марта

Оформление "Огород на окне" (посадка лука)

Обыгрывание стихотворения "Стать я поварам хочу"

14 марта

Физическая культура. Совместно с родителями «Путешествие в страну облаков

15 марта

Конспект НОД «Быть здоровым хорошо!»

Сюжетно-ролевая игра "За советом к доктору"

Мероприятия для родителей

Консультация для родителей:

"Правильное питание – здоровый ребенок"; «Витаминная азбука здоровья»

Папка передвижка: "Питание в детском саду"

Совместная деятельность родителей, воспитателей и детей "Вкусные и полезные салатики"

Обмен семейным опытом, оформление альбома "Наши рецепты вкусностей"

Фото отчет к проекту

«Питание и здоровье»

Аппликация «Витаминная тарелка» - 12 марта.

Цель: Формировать у детей умение работать в коллективе.

Задачи:

- 1) учить детей работать в коллективе, наклеивать детали аппликации, располагать их на общей основе;
- 2) познакомить детей с понятием “витамины”, сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины;
- 3) воспитать у детей потребность правильно питаться, воспитывать чувство сопереживания, желание прийти на помощь.





Фото отчет к Проекту

«Питание и здоровье»

Участники проекта: дети, воспитатели, родители и физкультурный работник.

Возраст детей: 2 младшая группа, 3 - 4 года

Срок проекта: с 11 по 15 марта 2019г.

Занятие: «Правильное питание-залог здоровья» - 11 марта (понедельник).

Цель: Формировать у детей младшего дошкольного возраста потребность к здоровому образу жизни.

Программные задачи:

1. Сформировать понятие о важности правильного питания.
2. Дать представление о полезной и вредной пище.
3. Формировать умение взаимодействовать в сюжетах с двумя действующими лицами.
4. Развивать зрительные, слуховые и вкусовые анализаторы, внимание и мышление.



Покажите, где находится ваше сердечко, послушайте, как оно стучит (сердце, глаза, животик – это части вашего тела. Это – все наш организм).



Физкультминутка



Покажем кукле полезные продукты



Игра «Чудесный мешочек»



Консультация для родителей

Подготовила: Чебыкина Е.А

Организация здорового питания в семье

Современный ритм жизни порой просто не оставляет нам выбора — как бы мы ни хотели питаться правильно, порой нам приходится поступаться правилами нормального питания ради быстроты, удобства или по желанию наших домочадцев. А ведь правильно организованное питание семьи — залог того, что члены этой семьи будут здоровыми и активными. Какие основные ошибки в питании семьи мы допускаем?

1. Много мяса. Так уж повелось, что мяса мы едим куда больше, чем того требует наш организм. На самом деле, мясо нужно есть не чаще 1-2 раз в неделю. В остальные же дни его можно заменить птицей или рыбой.
2. Много углеводов, мало овощей. Углеводы необходимы организму, но их количество должно быть не более 70-75% от общей калорийности продуктов, еда же наша нередко состоит из углеводов на 80-90%. Основу рациона семьи должны составлять овощи. На быстрые же углеводы отводится максимум 90-120 ккал в день, а мы зачастую превышаем эту норму в несколько раз.
3. Жир. Мы едим столько жира, что неудивительно, что он откладывается потом на наших фигурах. Откажитесь от жирного мяса, майонеза, жареной пищи. По нормам правильного питания еду лучше не жарить, а варить, запекать или тушить. Так вы съедите меньше жира, а в еде сохранится больше питательных веществ. Вместо майонеза салаты заправляйте оливковым маслом или лимонным соком.
4. Неправильный режим питания семьи. Зачастую рацион построен совсем неправильно — перекусы на завтрак, бутерброды на обед, тарелка пельменей на ужин. Обед должен обязательно включать в себя жидкое блюдо, завтрак должен нести в себе 40% дневной калорийности, а ужин — быть легким и легкоусвояемым.
5. Переедание как традиция питания семьи. Длительные обильные ужины, семейные праздники с разносолами, наставления ребенку «Пока

все не съешь — гулять не пойдешь» - все это приводит к тому, что мы едим слишком много. А если учесть, что основа этого питания — еда, которую сложно назвать здоровой, то картина выходит очень тревожной.

Почему мы питаемся неправильно?

Мы подвержены заблуждению, что нормальное питание — это очень долго, невкусно, несытно, однообразно и дорого. На самом деле правильное питание семьи как раз должно быть разнообразным и сытным. При этом организовать нормальное питание семьи — не такая уж трудная задача, это совсем не дорого, ведь самые лучшие продукты — это каши, местные овощи и нежирное мясо, птица и рыба. Еда должна быть не дорогой, а свежей и натуральной.

Организовываем правильное питание на месяц

Планирование — вещь очень хорошая, в том числе и тогда, когда речь идет о правильном питании семьи. Планируя для своей семьи правильное питание на месяц, вы заранее исключаете из рациона некоторые вредные продукты и, к тому же, экономите бюджет, исключая случайные покупки. Покупать еду лучше в больших супермаркетах или на рынках — она там и свежее, и качественнее, и дешевле, чем в магазине у дома.

О чем следует помнить при планировании рациона на месяц?

Во-первых, из списка покупок исключаем такие продукты, как майонез, кетчуп, сосиски и колбаса, мясные полуфабрикаты, готовые продукты и различные «быстрорастворимые» продукты, переработанные продукты, газировка, копчености, консервы, жирное мясо. Все это вам не нужно.

Во-вторых, белый хлеб меняем на черный, манку меняем на ячневую крупу, белый рис — на бурый, баранину и свинину — на постную говядину. Для питания семьи должны использоваться только полезные продукты.

В-третьих, перестаем лениться и начинаем готовить сами, а не покупать в магазине готовую еду — вы же хотите организовать питание семьи так, чтобы ее члены были здоровым и довольными, ведь так? Рецепты

блюд просты и одновременно разнообразны, а сами блюда — вкусные и очень сытные.

Что должно быть в вашем семейном холодильнике для правильного питания семьи?

1. Овощи. Свежие и замороженные овощи и овощные смеси — это то, что будет составлять основу рациона вашей семьи.

2. Фрукты и ягоды. Фрукты, как и овощи, очень важны для нас — в них содержатся витамины, клетчатка, фруктовые кислоты и много полезных микроэлементов. Особенно полезны яблоки, бананы и цитрусовые.

3. Каши, злаки. В рацион обязательно должны быть включены вкусные и полезные злаки — пшеничная, овсяная каша, гречка, перловая каша, неочищенный рис, пшенная крупа и др.

4. Оливковое масло. Им вы будете заправлять салаты, на нем же будете готовить еду.

5. Орехи и сухофрукты — источники полезных микроэлементов, клетчатки и жирных кислот. Идеально подходят для перекусов.

6. Бобовые. Это сытный и вкусный продукт, источник белка, клетчатки, сложных углеводов и множества полезных витаминов и микроэлементов.

7. Грибы. Это просто кладезь полезных веществ — обязательно включайте грибы в свой рацион, тем более что по питательности они не уступают говядине.

8. Рыба. В ней содержатся полезные жирные кислоты, фосфор, кальций и другие микроэлементы, а также много витаминов и белка.

9. Птица. Курица, индейка — это диетический заменитель мяса, притом вкусный и очень полезный.

10. Мясо. Выбирайте нежирные сорта мяса, лучше — говядину и телятину.

11. Кисломолочные продукты. Необходимые для пищеварения и содержащие много белка и кальция, кисломолочные продукты — обязательная часть правильного питания семьи.

12. Яйца — еще один важный источник белка и полезных аминокислот, идеальный вариант для завтрака.

13. Макароны из твердых сортов пшеницы - ценный источник углеводов, клетчатки и микроэлементов.

14. Мед (как полезный заменитель сахара), яблочный уксус и лимонный сок для заправки салатов, натуральные специи и травы, чтобы сделать пищу ароматной.

15. Отрубной или цельнозерновой хлеб — вкусный и очень полезный источник углеводов, клетчатки и микроэлементов.

Рецепты блюд правильного питания

1. Овощной суп. В куриный бульон добавляются резанные овощи — брокколи, сельдерей, петрушка, базилик, морковь, цуккини. Все отваривается 15 минут и подается к столу.

2. Мусака. Слойми укладываются следующие продукты: лук, обжаренные без масла баклажаны, немного обжаренный без масла мясной фарш, резанные помидоры без шкурки, болгарский перец; заливается все сверху соусом бешамель или просто взбитым сыром с яйцами и ставится на 30 минут в разогретую духовку.

3. Салат из курицы с овощами. Кубиками нарезается вареная куриная грудка, помидоры, сыр сулугуни или Фета, болгарские перцы, пекинская капуста, пополам режутся оливки, все перемешивается и заправляется оливковым маслом и соком одного лимона.

4. Рыба в микроволновой печи. В жаропрочную кастрюлю укладываем слоями: репчатый измельченный лук, тертую морковь, кусочки нежирной рыбы, нарезанные помидоры и заливаем все соусом из взбитых яиц, сыра, сметаны и зелени. 35 минут в микроволновой печи — и рыба готова.

5. Горошница. На ночь замачиваем стакан гороха, а затем варим его до готовности. Можно подавать как с мясом, так и с грибами, овощами или самостоятельно.

Это лишь малая часть рецептов блюд правильного питания семьи, которые наверняка полюбятся вашим домочадцам.