

**Методическая разработка на тему:**

***«Здоровое питание»***

## Введение

«Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье...Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

Януш Корчак

В современных тенденциях развития продовольственной индустрии родителям и педагогам очень сложно без определенных знаний о здоровом питании сформировать у детей устойчивый навык здорового образа жизни, гигиены питания, принципы безопасного и качественного питания. Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на развитие детского организма и его здоровье, важнейшая роль принадлежит питанию. Характер питания в раннем детстве накладывает отпечаток и влияет на дальнейшее развитие ребенка. Вместе с пищей ребенок должен получать необходимую ему энергию, которая в течение всего дня расходуется на физическое и интеллектуальное развитие, а также на игры и развлечения.

Правильное питание и тщательно подобранный рацион является залогом не только отличного самочувствия, но и хорошего настроения и жизнерадостности.

Что ребенку есть, в каком виде и в каких условиях решают родители. Но родителям надо с раннего возраста приучать своих детей кушать качественные и полезные продукты.

## 1. Основная часть

### 1. Актуальность проблемы.

Перед педагогами и родителями стоит задача – донести до детей знания о здоровых, полезных продуктах; выработать правильные пищевые привычки; научить детей не искушаться на продукты, приносящие вред организму. Дошкольники вполне способны овладеть такими понятиями, как «разнообразие пищи», «режим питания», «полезная – вредная пища».

В рамках проведения «Недели здоровья» с родителями воспитанников старшей и подготовительной групп было проведено анкетирование (Приложение 1) на тему «Что вы знаете о здоровом питании детей?», в которой приняли участие 17 семей (81%) из 21. На основании результатов анкетирования были выявлены следующие проблемы:

- 70% родителей неверно истолковывают понятие «здоровое питание»;
- 70% родителей не знают принципов здорового питания, 30% родителей называют один – два принципа;
- 80% родителей не обсуждают с детьми вопросы правильного питания;
- только 20% родителей рассказывают детям о полезных свойствах продуктов;
- в 50% семей молочные и овощные блюда готовят редко и однообразно.
- 20% детей знают, что такое витамины;
- большинство родителей покупает детям конфеты, жевательную резинку и чипсы.

Полученные результаты анкетирования были заслушаны на родительском собрании, после обсуждения этого вопроса было принято решение в течение недели организовать целенаправленную работу с воспитанниками и родителями по теме «Здоровое питание».

**Цель тематической разработки:** формирование у детей дошкольного возраста устойчивых знаний о здоровом питании и повышение психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах питания детей.

## **Задачи:**

### **Для детей**

1. Обогащать и расширять знания детей о рациональном питании и его роли для здоровья человека;
2. Дать детям знания о многообразии ассортимента продуктов, полезных для растущего организма;
3. Совершенствовать культурно – гигиенические навыки, правила гигиены питания.

### **Беседы для детей (Приложение 2) по темам:**

«Правильное питание-полезное воспитание»

«Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке»

«Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»

### **Взаимодействие детского сада с семьёй.**

1. Информировать родителей об особенностях здорового питания детей дошкольного возраста.
2. Познакомить родителей с содержанием работы в группе по теме «Здоровое питание»;
3. Обеспечить преемственность воспитания в семье и в дошкольном образовательном учреждении;

### **Информация в уголке для родителей (Приложение 3)**

-«Газированные напитки - яд малыми дозами»

-«Здоровое питание для дошкольников»

### **Ожидаемые результаты:**

В процессе реализации психолого-педагогической работы у детей будут сформированы знания:

- о необходимости заботы о своем здоровье;
- о том, что вредно и что полезно в питании;
- о режиме питания, правилах приема пищи;

Родители получают информацию:

- об основных принципах здорового питания детей;

- о необходимости и важности регулярного, сбалансированного питания.
- Родители изменяют отношение к питанию своих детей, сделав его более

полезным.

#### **Методы отслеживания результатов:**

1. Беседа с детьми «Моя любимая еда».
2. Дидактическая игра «Что вредно – что полезно».
3. Наблюдения.
4. Анкетирование родителей «Здоровое питание детей».

#### **1.2. Содержание тематической разработки по теме «Здоровое питание».**

Содержание тематической разработки представлено по образовательным областям основной общеобразовательной программы дошкольного образования МБДОУ № 1.

#### **Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»**

- Сюжетно-ролевая игра «Идем в магазин за продуктами»
- Сюжетно-ролевая игра «Грузовик везет продукты»
- Д/и «Отгадай продукт по описанию» (**Приложение 4**)
- Д/и «Фруктовый сок»
- Д/и «С чем можно сварить суп?»
- Д/и «Что вредно, а что полезно?»
- Д/и «В суп или в компот?»
- Настольно - печатные игры:
  - «Фруктовое лото»
  - «Разрезные картинки»

#### **Образовательная область «Познавательное развитие»**

1. Обогащать и расширять знания детей о рациональном питании и его роли для здоровья человека;
2. Дать детям знания о многообразии ассортимента продуктов, полезных для растущего организма;
3. Сформировать навыки здорового питания;
4. Закрепить знания об овощах и фруктах, об их значении в питании.

5. Познакомить детей с понятием витамины;

### **Образовательная область « Развитие речи»**

1. На основе обогащения знаний о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей.
2. Учить детей обобщать, устанавливать связи между предметами.
3. Развивать у детей монологическую речь.
4. Учить детей образовывать прилагательные из существительных (из яблок получается яблочный сок и т.д.). Сформировать представление о значимости жидкости для организма человека.
5. Формировать грамматический строй речи, расширять объем словаря существительных.
6. В целях развития инициативной речи, обогащения и уточнения представлений о предметах ближайшего окружения предоставлять детям для самостоятельного изучения настольно – печатные игры.
7. Учить детей читать наизусть небольшие стихи.
8. Воспитывать умение слушать новые художественные произведения, следить за развитием действия, сопереживать героям произведения.
9. Формирования у детей интереса к книгам.
10. Объяснять детям поступки персонажей и последствия этих поступков

-Чтение художественной литературы:

-сказки: Братья Гримм « Сладкая каша», русская народная сказка « Колобок».

-проза: Н. Носов «Леденец».

-Рассматривание иллюстраций, картинок на тему «Что мы едим».

### **Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»**

1. Учить слушать музыкальное произведение до конца, понимать характер музыки, способствовать развитию певческих навыков.
2. Воспитывать у детей эмоциональную отзывчивость на музыку.
3. Развитие интереса к различным видам изобразительной деятельности; совершенствование умений в рисовании, аппликации, изображать простые предметы и явления, передавая их образную выразительность.

4. Воспитание интереса к музыкальному искусству, совершенствовать навыки основных движений; улучшать качество исполнения танцевальных движений.
5. Учить детей разыгрывать несложные представления по знакомому сюжету; использовать для воплощения образа известные выразительные средства (интонацию, мимику, жест).

-Слушание песни в записи:

"Кашка" - Егор Шашин (музыка), Наталья Кузьминых (слова).

-«Песенка Пончика и Сиропчика» из художественного фильма «Незнайка с нашего двора».

-Рисование «Покатился по дорожке Колобок»

-Аппликация «Варим суп и компот»

Музыкально-ритмические движения

-Танец «Поварята» (Индивидуальная работа по музыкальному воспитанию)

### **Образовательная область «Физическое развитие»**

1. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх, физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности, интереса и любви к спорту. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
2. Дать детям знания о том, что таблетки и витамины могут приносить не только пользу, но и вред – если их есть в неограниченном количестве и без спроса взрослых.
3. Формирование представлений о ценности здоровья; желания вести здоровый образ жизни.
  - П/и «Найди и промолчи»
  - П/и«Делай как я!»
  - П/и «Море волнуется» (на тему «Разнообразие продуктов»)

### Индивидуальная работа по физическому воспитанию

-Беседа по ЗОЖ «Злые витаминки».

-Оздоровительные мероприятия: кварцевание группы, сквозное проветривание в отсутствии детей.

-Закаливающие процедуры: босохождение, умывание рук до локтей прохладной водой.

-Профилактика плоскостопия: хождение по ребристой доске.

Итог: Развлечение «Правильное питание – залог здоровья!» **(Приложение 5)**



## Заключение

Эффективность психолого-педагогической работы подтверждается знаниями детей по теме «Здоровое питание-залог здоровья». При проведении дидактических игр, наблюдений и бесед дети показали результативность проведенной с ними работы: у них расширились знания о разнообразии продуктов здорового питания, о полезных свойствах овощей и фруктов, о полезных и вредных продуктах. Дети научились применять правила сервировки стола во время дежурства. Совместное творческое задание для детей и родителей (семейный рисунок «Мои любимые продукты») способствовало укреплению взаимоотношений в семьях. Родители воспитанников отметили, что дети не только рассказывают о полученных знаниях на занятиях, но и используют их в быту.

После проведения запланированных с родителями мероприятий было проведено повторное анкетирование родителей. Сравнительный анализ результатов начального и итогового анкетирования родителей (законных представителей) воспитанников показывает, что во всех семьях изменилось отношение к питанию детей, родители стали придерживаться основных правил рационального и здорового питания.

Таким образом, представленная тематическая разработка «Здоровое питание» может быть рекомендована воспитателям дошкольных образовательных организаций для использования в работе по формированию у детей дошкольного возраста и их родителей системы знаний о здоровом питании.

**Анкета для родителей.**

**«Что вы знаете о здоровом питании детей?»**

1. Дайте определение понятию «здоровое питание»;

---

2. Какие принципы здорового питания вы знаете?

---

3. Обсуждаете ли вы с детьми вопросы правильного питания?

Да нет

4. Знает ли ваш ребенок что относится к вредным и полезным продуктам?

да нет

5. Рассказываете ли вы своему ребёнку о полезных свойствах продуктов?

да нет

6. Как часто вы покупаете детям конфеты, жевательную резинки, чипсы?

---

7. Соблюдается ли в питании детей учёт сезонности (свежие фрукты, овощи, соки и т. д.)

да нет

8. Как часто вы готовите дома молочные блюда и овощные салаты?

---

9. Знают ли ваш ребенок что такое витамины?

да нет

10. Придерживаетесь ли вы дома правил здорового и рационального питания?

Да нет

### Беседы для детей по теме «Здоровое питание – залог здоровья»

#### Беседа «Правильное питание – полезное воспитание».

Цели:

1. Раскрыть значение правильного питания: режим, качество и количество пищи; закрепить знания детей о вредных и полезных продуктах.
2. Развивать любознательность.
3. Воспитывать у детей положительное отношение к своему здоровью, желание вести здоровый образ жизни.
4. Продолжать совершенствовать речь детей и умение отвечать на вопросы; обучать детей умению вести диалог с воспитателем.

Оборудование:

Воздушный шарик, наполненный водой; картинки продуктов питания, клей, альбомные листы, фломастеры, мягкая игрушка - Хрюша.

Ход занятия:

Сегодня на занятие к вам пришел наш любимый Хрюша. Он будет помогать нам составлять книгу о полезном питании.

Ой, ребята, Хрюша пришел к нам не с пустыми руками, он принес вам угощение. (Воспитатель достает из сумки чипсы, жвачки, газированную воду). Хрюша предлагает нам все это съесть.

Ребята, полезна ли эта еда? Подскажите Хрюше, можно ли употреблять в пищу газированные напитки, жвачки? (Ответ детей)

- В чём один из секретов правильного питания, вы узнаете, прослушав стихотворение.

Ежедневно непременно

С аппетитом нужно есть:

Рыбу, сыр и простоквашу,

Фрукты, овощи и кашу.

Масло сливочное тоже,

И сметану, и творожник,  
А для худых полезны сливки.

Ежедневно непременно  
Надо есть всё, что полезно!

- Итак, в чём же главный секрет правильного питания? Хрюша считает, что главное съесть побольше. А вы как думаете? (Ответы детей)

- Совершенно верно, это полезное питание. Первая страница книги о «Здоровом питании» у нас есть. Вставим лист со словами «Полезное питание» в книгу.

- На доске висят нарисованные и вырезанные из бумаги различные продукты (фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, рыба, курица, жвачка, конфеты). Выберите из этих картинок только полезные продукты. (Дети выбирают картинки). Эти картинки мы и вклеим в нашу книгу.

-Помимо правильной, здоровой пищи человеку необходимо много пить. Что вы пьете дома и в детском саду? (Ответы детей)

-Посмотрите, какие картинки разных видов напитков я для вас приготовила. Какие напитки полезные, а какие вредные для нашего здоровья? (Дети выбирают картинки)

-Правильность такого деления напитков на вредные и полезные вы проверите, прослушав стихотворение.

С детства пью я молоко,  
В нём и сила, и тепло!  
Ведь оно волшебное,  
Доброе, полезное!  
С ним расту я по часам  
И совет хороший дам-  
Вместо пепси, лимонада  
Молоко пить чаще надо!  
Молоко всем помогает:  
Зубы, дёсны укрепляет!

Чувствуешь себя легко,  
Если пьёшь ты молоко!  
Он бывает всех цветов,  
В нём витаминов куча.  
Я пить его всегда готов,  
Ведь нет напитка лучше.  
Он морковный и томатный  
И на вкус всегда приятный.  
Чтоб здоровым стать ты смог,  
Пей скорей фруктовый ... (сок).  
Чай горячий, ароматный  
И на вкус весьма приятный.  
Он недуги исцеляет  
И усталость прогоняет.  
Силы новые даёт  
И друзей за стол зовёт.  
Минеральная вода  
Для здоровья нам нужна.  
Омывает, укрепляет  
И желудок очищает,  
Минералами питает,  
Быть активным помогает.

-Давайте все картинки с полезными напитками мы приклеим в книгу «Здоровое питание».

- Посмотрите на нашего Хрюшу. Он очень любит покушать. Но много кушать очень вредно! Посмотрите, что происходит с нашим животиком, когда мы буквально набиваем его пищей.

(Воспитатель демонстрирует воздушный резиновый шарик, заполненный водой, проходит мимо каждого ребенка и даёт возможность ощутить его тяжесть.)

- Как и воздушный шарик, наш животик, переполненный едой, начинает «страдать», потому что он не может справиться с таким большим количеством пищи. Давайте нарисуем в книге для Хрюши тарелку с едой, но еды на ней будет немного, чтобы Хрюша не переел. (Дети вместе с воспитателем ).

- Хрюша кушает целый день. А сколько раз в день кушают дети? (Ответы детей)

- Что вы кушаете на завтрак? (Ответы детей). Давайте выберем из картинок только ту еду, которую мы кушаем на завтрак и приклеим их в альбом. (Дети заполняют страницу альбома).

- Что обычно вам предлагает мама и бабушка на обед? (Ответы детей) Давайте выберем из картинок только ту еду, которую мы кушаем на обед и приклеим их в альбом. (Дети заполняют страницу альбома).

- А что вы кушаете на ужин? (Ответы детей) Давайте выберем из картинок только ту еду, которую мы кушаем на ужин и приклеим их в альбом. (Дети заполняют страницу альбома).

- Давайте перелистаем составленную нами книгу. Я буду листать, а вы называть советы. (Дети проговаривают правила здорового питания). Эту книгу мы покажем детям из других групп и дадим полистать нашим родителям.

### **Беседа «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке.**

Задачи:

1. Познакомить детей с понятием витамины;
2. Закрепить знания об овощах и фруктах, об их значении в питании;
3. Воспитывать у детей культуру еды, чувство меры;
4. Развивать логическое мышление, внимание.

Оборудование: мягкая игрушка - Хрюша, корзинка, муляжи фруктов и овощей.

Ход:

К нам в гости пришел наш любимый Хрюша.

Здравствуй, Хрюша! А почему ты такой невеселый, вялый? Хрюша говорит, что у него болит все от ушей до самого хвоста.

- Ребята, что будет делать с Хрюшей? (Ответы детей). Правильно, его надо лечить. А как будет лечить Хрюшу? (Дети предлагают свои варианты ответов).

- Хрюша шепчет мне, что надо сходить в аптеку и купить много всяких таблеток.

-Я знаю, Хрюша, чем ты заболел! Когда весь организм болит - значит, он ослаб, и обязательно для поправки нужны таблетки, только не те, которые продают в аптеке, а те, которые растут на ветках на грядках. Эти таблетки намного полезнее!

-Посмотрите, ребята, чем можно вылечить Хрюшу (воспитатель показывает детям муляжи овощей и фруктов). Что лежит у меня в корзине? Как их можно назвать одним словом? (Ответы детей).

-Хрюша недоволен, качает головой, говорит, что в овощах и фруктах нет ничего полезного. Ребята, это правда? (Ответы детей).

- Хрюшенька, даже наши дети знают, что во всех фруктах и овощах находятся очень полезные... Что? (*Витамины*). Свежие фрукты и овощи можно кушать сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки.

-Ребята, а для чего нужны витамины? (*Чтобы укреплялся наш организм, было крепкое здоровье*). Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с всякими болезнями. А когда организм здоровый и крепкий, не будет болеть ухо, пяточок, нога, рука и хвостик.

-Давайте отдадим Хрюше корзинку с овощами и фруктами чтобы он их ел и поправлялся. (*Хрюша начинает кушать фрукты прямо из корзинки и ему становится плохо*).

-Ты, Хрюшенька, всегда спешишь, не думаешь, что делаешь. Скажи мне, ты руки перед едой мыл? (*Нет*). Скажи мне, а ты фрукты помыл, прежде чем их

съесть? *(Нет)*. Ты съел слишком много, еще и микробов грязных наелся. А ты сколько увидел, столько и съел. И витамины пошли не на пользу. Теперь точно в аптеку бежать, лекарство покупать.

-Ребята, давайте еще раз повторим для Хрюши все правила. Чтобы вы не болели, надо есть свежие *(что?) (овощи и фрукты)*.

А сколько можно есть овощей и фруктов? *(Не ешь много, чтобы не болел живот. Ешь сколько хочешь, а не сколько видишь)*.

Давайте положим Хрюшу в кроватку и дадим ему таблетку, чтобы у него перестал болеть живот.

### **Беседа «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу».**

Задачи:

1. Закрепить у детей названия некоторых овощей, фруктов, ягод, продуктов питания;

2. Расширять представления детей о пользе многих продуктов, важности правильного питания;

3. Воспитывать у детей положительное отношение к своему здоровью, желание вести здоровый образ жизни.

4. Продолжать совершенствовать речь детей и умение отвечать на вопросы; обучать детей умению вести диалог с педагогом.

Оборудование: муляжи фруктов и овощей.

Ход беседы:

Воспитатель спрашивает детей:

-Ребята, вы любите витамины? А какие вы любите витамины? (ответы детей). Кто вам дает витамины? *(скорее всего, дети назовут кого-то из членов семьи, воспитателя или медсестру)* А где же мама *(или др.)* их покупают? Выслушать, проанализировать и обобщить ответы детей. Далее воспитатель сообщает детям, что витамины не только продаются в аптеке в красивой упаковке, но и содержатся в продуктах, которые мы едим. Воспитатель обращает внимание детей на муляжи фруктов и овощей:



- Посмотрите, что это у меня? *(ответы детей)* А вы знаете, сколько витаминов в них содержится! Вот, пожалуйста, поднимите руки те малыши, которые любят морковку. Молодцы! Пожалуйста, хлопните в ладоши те малыши, которые любят лимон. Молодцы! Пожалуйста, топните ножкой те, кто любит апельсины. Вот молодцы!

От простуды и ангины помогают апельсины!

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Ешь побольше апельсинов,

Пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь

Очень строен и высок.

Нет полезнее продуктов -

Вкусных овощей и фруктов.

- Но знаете ребята, витамины содержатся не только в овощах и фруктах, но и в других продуктах. Очень полезно кушать кашу с маслом, мед, много витаминов содержится в рыбе, обязательно надо есть мясо. Богаты витаминами и ягоды. А какие вы знаете ягоды? *(ответы детей)*

Если хочешь быть здоровым,

Правильно питайся.

Ешь побольше витаминов

И с болезнями не знайся.

- Вот видите, малыши, сколько пользы от витаминов! Поэтому ешьте витамины, которые покупают вам в аптеке. Но, а самое главное, хорошо кушайте, чтобы не болеть, расти здоровыми и умными!

### **Информация в уголке для родителей.**

#### **Газированные напитки – яд малыми дозами.**

Учёные давно установили, что кислотно-щелочной баланс регулирует обмен веществ в организме. Нарушение рН приводит к ослаблению иммунитета. Закисленность вызывает головные боли, бессонницу и даже вымывание кальция из костей, приводящее к остеопорозу.

Во всех газированных напитках содержится лимонная кислота, а в Пепси-коле ещё и фосфорная кислота. Употребление этих напитков не утоляет жажду. Они являются жаждоусилителями, и, поэтому выводят из организма большое количество жидкости вместе с полезными элементами.

Ежедневно в мире потребляется свыше 162 млн литров Соса-Кола и 84 млн литров других газированных напитков.

Учёными установлено, что если запивать пищу холодными напитками (например, пепси-колой со льдом), то время пребывания пищи в желудке сокращается с 4-5 часов до 20 минут. А это - прямой путь к ожирению, так как такой пищей невозможно насытиться и чувство голода наступает очень быстро. Кстати, это тот путь, на котором "МакДоналдс" и сделал себе огромные деньги. Запивая еду (сэндвичи, гамбургеры, хот-доги) ледяными напитками, человек никогда не сможет наесться фаст-фудом, а значит, придет перекусить еще и еще раз. При этом на горячие напитки - чай, кофе - устанавливается достаточно высокая цена и они не включаются в комплексные наборы, зато ледяная "Кока-Кола" стоит сравнительно дешево. Из вышесказанного можно сделать вывод: чтобы избежать проблем с пищеварением, никогда не запивайте еду холодными напитками!

Итак, прием теплой Колы-Лайт приводит к распаду аспартама на очень вредные составляющие, прием холодной Колы вызывает моментальное покидание из желудка не переваренной пищи.

В средствах массовой информации можно встретить интересные факты и слухи о Кока-Коле. Например:

В ряде штатов США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине около 10 л Колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии. Соса-Сола применяется для чистки канализации, ржавых болтов и пятен с хромированного бампера машины, аккумуляторов и двигателя в автомобиле, электрических чайников от накипи.

Если оставить на ночь небольшой кусок колбасы или мяса в бутылке с кока-колой или фантой, на утро колбаса растворится, а мясо протухнет! В некоторых азиатских странах фермеры используют кока-колу для уничтожения вредителей, т.к. она дешевле химикатов, а эффект дает такой же.

В результате химического эксперимента было также доказано наличие кислот в составе Кока-Колы: изменением окраски индикатора и реакцией с содой (выделение углекислого газа).

И, наконец, мы подтвердили экспериментально, насколько вредно сочетание Колы и жевательной резинки, мятных пастилок и Ментоса.

Если вам подарили банку Колы, то вылейте её в раковину и... не смывайте в течение часа. Лимонная и фосфорная кислоты в Коле удалят пятна с фаянса. Хоть какая-то польза...

### **«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 легко усваиваемого 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!

**Дидактические и развивающие игры по теме «Здоровое питание»**

**Дидактическая игра «В суп или в компот?»**

Цель: закрепление знаний об овощах и фруктах.

Ход игры. Участникам игры предлагается помочь повару приготовить обед: сварить суп и компот. Дети отбирают продукты, необходимые для приготовления этих блюд и прикрепляют их на магнитную доску.

**Дидактическая игра «С чем можно сварить суп?»**

Цель: дать детям знания о том, какие продукты входят в состав готовых блюд. Формировать у детей грамматический строй речи, расширять объем словаря существительных.

Правила игры: Правильно отбирать картинки с продуктами питания и закрывать ими клетки на больших картах.

Ход игры: Педагог предлагает детям выбрать, какое блюдо они будут готовить (сырники, рассольник, борщ, омлет). Педагог выслушивает предложения детей, а затем читает названия продуктов, которые входят в состав того или другого блюда и дети закрывают ими клетки.

**Дидактическая игра «Отгадай продукт по описанию».**

Цель: уточнить представления детей о продуктах; учить отгадывать описательные загадки о продуктах.

Правила игры: Узнать продукт по описанию.

Ход игры: В игре участвует подгруппа детей. Можно проводить игру индивидуально. Картинки раздаются играющим по одной, ведущий описывает каждую картинку, не называя её. Рассказывая о картинке, ведущий использует алгоритм, указывая на цвет, форму предмета, размер, вкус. Играющие должны угадать по описанию предмет, и тот, у кого находится картинка, поднимает ее.

### **Дидактическая игра «Фруктовый сок»**

Цель: учить детей образовывать прилагательные из существительных (из яблока получается яблочный сок и т.д.). Сформировать представление о значимости жидкости для организма человека.

Ход игры: на изображения банок дети прикрепляют картинки на магнитах с изображением фруктов и ягод. Дети составляют предложения, например: Я приготовил варенье из малины – малиновое.

### **Дидактическая игра «Что вредно, а что полезно?»**

Цель: Закрепить знания детей о пользе и вреде тех или иных продуктов.

Материал: Большие карты с изображением веселого человечка; набор карточек с изображением полезных и вредных для здоровья человека продуктов.

Ход игры На столе лежат 2 большие карты с лицами веселого и грустного человечка. Задача ребенка - выбрать карточки с полезными для здоровья человека продуктами и положить их к карте с веселым человечком, а карточки с вредными для здоровья человека продуктами положить к карте с грустным человечком.

### **Дидактическая игра «Если хочешь быть здоров»**

Цель: Закрепить знания детей о ведении здорового образа жизни.

Материал: Сюжетные картинки с изображением различных позитивных ситуаций (ходьба босиком, солнечные ванны, катание на санках, обливание и др.) и набор картинок с негативными ситуациями.

Ход игры:

Воспитатель говорит: «Если хочешь быть здоров, ты будешь...» Задача ребенка дополнить первую часть предложения воспитателя и подобрать соответствующую позитивную сюжетную картинку.



### Сценарий развлечения «Правильное питание – залог здоровья!»

**Цель:** формирование культуры здорового питания у детей младшего дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. Совершенствовать знания детей о здоровом, правильном питании; формировать интерес к окружающему миру.
2. Воспитывать бережное отношение к своему организму и стремление вести здоровый образ жизни;
3. Обогащать словарный запас детей.
4. Способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия.

**Оборудование:** фартуки, кастрюли и ложки на каждого ребенка, музыкальный центр, диски с фонограммами песен, мультимедийный проектор, компьютер, презентация, муляжи фруктов и овощей, 2 корзинки.

**Ход развлечения.**

Дети заходят в зал под «Песенку Пончика и Сиропчика» из художественного фильма «Незнайка с нашего двора».

**Ведущий**

Приветствуем всех, кто время нашел,  
И в садик на праздник питания пришел!  
Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь  
И набираем, естественно, вес!  
Здоровье своё бережем с малых лет.  
Оно нас избавит от болей и бед!

**1-ый ребёнок:**

У нас сегодня праздник,  
Мы ждём гостей с утра.  
Чтоб с вами поделиться,  
Секретами питания

## **2-ой ребёнок**

День особенный у нас!  
День здоровья! Без прикрас!  
Будем мы и веселиться,  
Будем многому учиться:  
Как здоровыми всем быть,  
Фрукты, овощи любить:

## **3-ий ребёнок:**

В отличном настроенье,  
И в дружной обстановке.  
Мы время проведём,  
Для пользы, с нужным толком.

**Воспитатель:** Дети, кто хочет быть здоровым?

**Дети:** Все!

**Дети поют песню «Здоровое питание» (на мотив «Песни Красной Шапочки» из к/ф «Красная Шапочка»).**

Если долго-долго-долго,  
Кушать овощи и фрукты  
Кашу кушать и салаты  
Соки пить и молоко.  
То конечно, то возможно,  
То наверно-верно-верно  
Станешь ты большим и сильным  
И здоровым станешь ты  
А-а, овощи на столе должны быть всегда  
А-а, иначе случиться может беда  
А-а, морковь и петрушка  
А-а, помидоры и капуста  
А-а, и зелёный огурец

А-а, и зелёный огурец.

Дети садятся на стульчики.

Звучит «Песня крокодила Гены» В. Шаинского.

**В зал заходят Гена и Чебурашка**

**Чебурашка:** Здравствуйте, ребята!

**Гена :**Здравствуйте , детишки, девчонки и мальчишки! Мы узнали, что сегодня в вашем детском саду проходит праздник здоровой еды и решили к вам придти в гости! Какие вы все веселые, здоровые, толстенские! Вы , наверное, как и я очень любите покушать!

**Чебурашка:** А разве вас в детском саду кормят?

**Дети:** Да!

**Гена :**Ну конечно же, Чебурашечка, детей кормят в детском саду, утром и вечером.

**Воспитатель:** Нет, Гена, ты ошибаешься. В детском саду детей кормят 4 раза в день. А как называются эти приемы пищи, вам скажут дети.

**Дети:** Завтрак, обед, полдник и ужин.

**Чебурашка:** А вы, ребята, наверное уже поужинали?

**Дети:** Нет! Мы только позавтракали!

**Гена:** А мы с Чебурашкой перед приходом к вам тоже позавтракали.

**Воспитатель:** Что же вы ели на завтрак?

**Чебурашка:** Мы с Геной подготовились к вашему празднику и принесли фотографии того, что мы едим дома. Хотите посмотреть?

**Дети:** Да!

Дети смотрят слайды презентации.

**Гена:** Сегодня на завтрак мы с Чебурашкой ели конфеты, мороженое и запивали все это сладкой газировкой!

**Чебурашка:** Вкусный у нас завтрак?

**Дети:** Да!

**Воспитатель:** А разве такой завтрак полезный? (нет). Ребята, давайте покажем и расскажем Гене и Чебурашке что мы едим в детском саду на завтрак.

**Дети:** Кашу, бутерброд с сыром и маслом, пьем чай с молоком.

**Чебурашка:** А на обед мы обычно едим чипсы и жареное мясо.

**Воспитатель:** Ребята, полезен такой обед?

**Дети:** Нет!

Посмотрите, Гена и Чебурашка, на экран. Вот как обедают наши дети. Ребята, расскажите нашим гостям что нужно есть на обед.

**Дети:** Суп, овощи, крупы, мясо или рыбу, компот.

**Гена:** И в вас все это влезает?

**Воспитатель:** Гена, порции для детей небольшие и на тарелке помещается всего понемногу.

**Чебурашка:** А вечером мы с Геной булочки и колбасу. А вы, что едите на ужин?

**Воспитатель:** А мы с ребятами едим на ужин творог, овощи и фрукты.

**Гена:** Фрукты и ягоды мы тоже любим!

**Чебурашка:** А кто же готовит в детском саду такую вкусную еду?

**Дети:** Повар со своими помощниками.

**Воспитатель:** А как готовят наши повара мы вам сейчас покажем.

### Танец «Поварята»

**Воспитатель:** Ребята, давайте расскажем Гене и Чебурашке какие продукты полезны для нашего организма.

**Дети:** Фрукты, овощи, молоко, творог, лук, чеснок.

**Воспитатель:** А чем они полезны?

**Дети:** Содержат много витаминов.

**Воспитатель:** А что такое витамины?

**Дети:** Полезные вещества, которые необходимы нашему организму. Они повышают работоспособность, помогают детям расти.

**Воспитатель:** Что случается, если человек ест пищу, в которой мало витаминов?

**Дети:** Он часто болеет, становится вялым, грустным, быстро устает.

**Воспитатель:** А какие вредные продукты вы знаете?

**Дети:** Жвачка, чипсы, конфеты, газированная вода.

**Воспитатель:** Посмотрите, Гена и Чебурашка, что может произойти с вами, если вы будете кушать вредную еду.

**Воспитатель:** А сейчас мы поиграем в игру, которая называется "Это я, это я, это все мои друзья". Если вы согласны с тем, что мы будем говорить – кричите "Это я, это я, это все мои друзья". А если не согласны – молчите.

Кто из вас всегда готов

Жизнь прожить без докторов?

Кто не хочет быть здоровым,

Бодрым, стройным и веселым?

Ну а кто начнет обед,

С жвачки, торта и конфет?

Кто же любит помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны?

Кто поел – и чистит зубки

Ежедневно дважды в сутки?

Кто, хочу у вас узнать,

Любит петь и танцевать?

**Гена и Чебурашка:** а мы хотим загадать вам загадки. Готовы?

Из него так много разных

Вкусных делают вещей!

И всегда, с пелёнок, сразу

Всех их кормят малышей.

Нам даёт его корова,

И, конечно, ты легко

Угадаешь это слово:

Это слово ... (молоко)

Он жёлтым и солёным вышел,

Его ужасно любят мыши,

И в нём бывает много дыр.

Кто он? Конечно, это ... (сыр)

Бутербродов без него  
Просто не бывает.  
В каши разные его  
Часто добавляют.  
Мажется легко оно,  
И, конечно, ясно,  
Имя есть ему одно,  
Это имя: ... (масло)  
Он рыхлый, белоснежный,  
На вкус бывает нежный,  
С ним делают пирог,  
Зовут его ... (творог)  
В удивительном продукте,  
Есть и молоко, и фрукты.  
В нём бывают понемногу.  
Кто же он? Конечно, ... (йогурт)

**Воспитатель:** Дорогие ,Гена и Чебурашка! От наших ребят вы узнали о пользе продуктов. А вот сможете ли вы отделить овощи от фруктов, мы узнаем в игре "**Овощи-фрукты**".

Гена с мальчиками будет собирать овощи. А Чебурашка с девочками будет собирать фрукты.

Дети с героями праздника играют в игру.

**Гена:** Дорогие ребята, нам с Чебурашкой пора уходить, но напоследок, мы приготовили для вас сюрприз!

Мы, ребята, очень рады,  
Что на праздник к вам пришли.  
И в подарок всем сегодня  
Свои соки принесли.  
Мы вас рады угостить.  
Сок фруктовый нужно пить!

**Чебурашка:**

Фрукты все отличные.

Свои и заграничные

А уж соки - просто клад!

Для больших и для ребят!

**Воспитатель:**

Чтоб здоровым быть,

Учтите вы заранее,

Что всем необходимо

Полезное питание.

И помните об этом,

Идя по магазинам.

Не сладости ищите –

Ищите витамины.

Гена и Чебурашка раздают детям сок.

Дети исполняют песню «Здоровое питание»