

Проект оздоровительный.
Тема «Здоровое питание – символ процветания»
подготовительная группа №5
в период с 12.02.2024 по 29.02.2024

Воспитатели группы:
Михина О.В. Сага А.В.

Цель

Создание благоприятных условий детям, родителям для овладения навыками культуры здорового питания.

Задачи

1. Ознакомление воспитанников с полезными продуктами и витаминами, находящимися в них.
2. Формирование основ здорового питания, представлений о полезности продуктов питания.
3. Формирование у детей привычки здорового питания, употребление в пищу полезных для организма продуктов.
4. Формирование представлений детей о правилах поведения во время еды, необходимость соблюдения этих правил, как проявление уровня культуры человека.
5. Совершенствование у родителей понимания и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья.

В ходе реализации проекта воспитанники получили представления об основных видах продуктов, о витаминах, о принципах правильного питания. Именно поэтому актуально стала разработка проекта «Здоровое питание – символ процветания». Воспитание современного ребенка и его познавательных способностей - приоритетная, наиглавнейшая задача дошкольной педагогики особенно в современных условиях, поскольку любой стране нужны личности здоровые, знающие о правильном питании.

➤ **Социально-коммуникативное развитие**

Развили познавательные способности, коммуникативные навыки.



➤ **Познавательное развитие**

Расширили представления о значении здорового питания для здоровья.



Ознакомились с продуктами, которые приносят пользу организму.

➤ **Речевое развитие**

Сформировали представления о здоровом питании.



Сформировали предпосылки поисковой деятельности.

➤ **Художественно – эстетическое развитие**



Оформили выставку работ; изготовили игру «Пирамида здоровья», приготовили фруктовый салат.



➤ **Физическое развитие**





Салаты каждый день - вкусно и полезно!

Салаты из свежих овощей и фруктов должны быть в рационе ребенка каждый день. Советуем дома готовить по возможности ежедневно, а в выходные дни обязательно. Салаты очень богаты витаминами, важными для организма. Особенно богаты салаты витамином С, который содержится во всех свежих овощах и фруктах.

Витамин С имеет большое значение для организма. Благодаря ему повышается устойчивость организма к инфекционным заболеваниям. Витамин С принимает активное участие в обмене веществ, способствует росту здоровых клеток и тканей. При недостаточном поступлении в организм витамина С возникает сонливость, утомляемость, недомогание, предрасположенность к инфекциям, кровоточивость десен, тканей.

Для роста детей и укрепления костной ткани очень важным является витамин D. Он содержится в рыбе, яйцах, твороге и молочных продуктах.

Витамины группы В (В1 В2 В6 В12) необходимы для укрепления нервной системы. Они содержатся в ржаном хлебе, в крупах.

Витамин А важен для строения клеток и эпидермиса кожи, содержится в морковке, кураге, в рыбе, мясе.

Памятка для родителей Чем полезны каши?

Каша – традиционное блюдо многих кухонь мира занимает особое место в детском питании. Пользу каш для детей трудно переоценить, ведь они содержат комплекс питательных веществ, необходимых для полноценного физического развития маленького организма.

Крупяные блюда – источник множества полезных составляющих, в том числе минеральных веществ, белка, витаминов, клетчатки и углеводов.

Причем в кашах содержится преимущественно «медленные» углеводы, которые расщепляются постепенно, обеспечивая растущий организм энергией на значительное время.

Самые полезные каши для детей

1. Гречневая каша

Именно гречневая каша для детей считается наиболее полезной. В ней много железа и ценного белка, легко усваиваемого детским организмом. Она содержит невероятное количество микроэлементов, за что очень ценится. В ее состав входит 18 аминокислот, железо, фосфор, йод, кальций, витамин Е и другие вещества.

Каша укрепляет кости благодаря высокому содержанию железа, способствует пищеварению и улучшает работу желудочно-кишечного тракта. Укрепляет иммунитет.

VK.COM/YAVOSP

Памятка для родителей Чем полезны каши?

2. Овсяная каша

Это источник пищевых волокон, витаминов и минералов. Содержит витамины группы В, РР (никотиновая кислота) и Е. Овсяная каша лучше всего нормализует работу пищеварения и органов ЖКТ, поскольку обладает обволакивающими свойствами. Каша способна выводить шлаки и избыточный холестерин.

3. Рисовая каша

Зерна риса содержат много белков, сложных углеводов, фосфора, цинка, кальция, калия и т.д. Крупа помогает поддерживать необходимые запасы жизненной энергии. Рис – прекрасный сорбент. Имеет закрепляющие свойства. Рекомендован в процессе восстановления после болезни.

4. Пшеничная каша

Снабжает развивающийся организм ценными минералами и витаминами, регулирует работу кишечника и стимулирует мозговую деятельность. Ее состав оказывает положительное влияние на здоровье человека и делает пшеничную кашу невероятно полезной.

VK.COM/YAVOSP