

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города  
Нижевартовска детский сад № 29 «Ёлочка»

Тема проекта:

**«Здоровое питание — основа процветания»**

Подготовили воспитатели:

Ахметвалеева М.А.

Проект: краткосрочный, групповой, творческий.

Сроки реализации: 04 февраля 2021- 08 февраля 2021 учебного года

Актуальность проекта: «Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть.  
Чтобы прыгать кувыркаться,  
Песни петь, дружить, смеяться,  
Чтоб расти и развиваться,  
И при этом не болеть,  
Нужно правильно питаться,  
С самых юных лет уметь».

Младший дошкольный возраст - наиболее благоприятный период всестороннего развития ребенка. В 3-4 года у детей активно развиваются все психические процессы: восприятие, внимание, память, мышление, воображение и речь. В этот же период происходит формирование основных качеств личности. Поэтому ни один из детских возрастов не требует такого разнообразия средств и методов развития и воспитания, как младший дошкольный.

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. Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития.

Одним из самых эффективных средств развития и воспитания ребенка в младшем дошкольном возрасте является игровая деятельность. Через игру до сознания ребенка можно донести различную информацию. В этом возрасте еще дети не понимают, почему конфеты и газированная вода очень вредны. А такие продукты, как свекла, творог, молоко и т.п., очень полезные. Очень важно, чтобы дети сами с младшего возраста понимали, почему нельзя много есть конфет, а с утра, приходя в детский сад жевать жвачку. Многие родители сами не осознают какой вред наносят детскому организму своим халатным отношением к продуктам питания. С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в младшем возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неперемное условие нашего здоровья и долголетия. Поэтому вопрос о полезных и неполезных продуктах питания сейчас стоит очень остро. Закладывая «фундамент» здорового питания в младшем возрасте, мы способствуем развитию гармонично развитой и здоровой личности.

Цель проекта: приобщать детей к здоровой и полезной пище.

Задачи проекта:

- Познакомить детей с полезными и вредными продуктами питания;
- привлекать детей к совместной театрализованной деятельности;
- развивать речь, воображение и мышление.

Ресурсное обеспечение:

- Настольные дидактические игры: «Что лишнее?», «Варим борщ и компот»;
- Сюжетно – ролевая игра «Магазин полезных продуктов»;
- Сюжетные картинки продуктов питания (полезных и вредных);
- Муляжи продуктов питания и посуда для сервировки;

Участники проекта:

- воспитатели,
- дети группы,
- родители воспитанников.

Ожидаемый результат:

- дети должны научиться отличать полезный продукт питания от неполезного;
- сформировать элементарные навыки сервировки стола: ставить на стол салфетницы, понимать, что для супа и каш мы используем глубокие тарелки, для второго блюда – неглубокие тарелки, под хлеб - маленькие тарелки, чашки и бокалы – для чая, компота;
- Закрепить культурно-гигиенические навыки перед, вовремя и после приема пищи.

## Формы и методы реализации проекта

Раздел программы	Виды деятельности
Речь и речевое общение	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чтение сказок «Хлебушко», «Лисичкин хлеб», «Молоко для котика», «На грядке у бабушки»;</li> <li>• Сюжетно - ролевая игра «Магазин полезных продуктов»;</li> <li>• прослушивание звукозаписей детских сказок – «Колобок», «Репка», «Курочка Ряба»;</li> <li>• Беседа «Секреты здорового питания».</li> </ul>
Игровая деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Настольные дидактические игры: «Что сначала?», «Разложи по тарелкам», «Что лишнее?», «Варим борщ и компот», «Овощное лото», «Расскажи по картинке».</li> </ul>
Изобразительная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рисование по шаблону – Варим борщ и компот</li> </ul>
Взаимодействие с родителями	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Анкетирование родителей «Питание вашего ребенка»</li> <li>• Буклет «Здоровое питание дошкольника»;</li> <li>• Папка- ширма «О правильном питании и пользе витаминов»</li> <li>• Оформление альбома «Витамины в овощах и фруктах»</li> </ul>
Социальное развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Экскурсия в медицинский кабинет и на кухню детского сада.</li> </ul>

## **Сюрприз-беседа перед обедом «Ждем гостей».**

**Цель:** Способствовать формированию интереса и готовности к соблюдению правил рационального питания. Развитие словесной деятельности, мышления, воображения.

**Материал:** игрушки Маши и медведя, игрушечный стол и стулья для данных игрушек.

Слышен стук.

**Воспитатель:**

- Ребята, кто-то к нам в гости стучится.

Открывает дверь и вносит игрушки Маши и медведя.

Игрушки здороваются с детьми.

**Маша:**

- Жанна Николаевна, а Миша говорит, что дети сейчас будут ужинать. А я ему говорю, что они будут обедать. Разрешите наш спор.

**Воспитатель спрашивает детей:**

- Ребята, что мы с вами сейчас будем делать: обедать или ужинать?

**Дети:**

- Обедать.

**Маша:**

- А Миша еще говорит, что сейчас дети будут кушать только омлет.

**Воспитатель просит детей рассказать, что они будут кушать за обедом.**

- Что нальем в глубокие чашки;
- Что положим в мелкие чашки;
- Что нальем в бокалы;
- Без какого продукта не обходится ни завтрак, ни обед, ни ужин (хлеб);
- Для чего нужны салфетки.

**Медведь:**

- Какие у вас детки умные! Они все знают! А умеют ли они вести себя за столом? Наверное, они все крошат хлеб, кушают неаккуратно, салфетками не умеют пользоваться.

Воспитатель:

- Маша и медведь мы приглашаем вас к нам на обед. Ребята покажут вам, как они умеют вести себя за столом, как аккуратно они кушают и съедают все, все, все.

Воспитатель усаживает игрушки за кукольный столик и дети садятся обедать.

## ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ

### Дидактическая игра «Что сначала?»

**Цель:** Развивать и обобщать у детей представления об этапах приготовления блюд (каш). Развивать внимание, наблюдательность, память. Воспитывать уважительное отношение к пище.

**Материал:** Карточки приготовляемого блюда в соответствующей последовательности.

#### Ход игры:

Воспитатель предлагает ребенку посмотреть на карточки приготовления блюда и определить, какая карточка будет первой, второй и т.д. Что мы делаем в первую очередь, а остальное потом.

### Дидактическая игра «Разложи по тарелкам».

**Материал:** карточки различных блюд, тарелок, чашек. Отдельно от них карточки блюд или напитков, которые можно положить в предлагаемую посуду.

**Цель:** Углублять знания и представления о продуктах питания. Развивать познавательную активность. Способствовать развитию навыков диалоговой речи. Воспитывать уважительное и бережное отношение к продуктам питания.

#### Ход игры:

Воспитатель просит ребенка подобрать к нужной карточке (тарелке), то блюдо, которое должно лежать в этой тарелке. Например: Воспитатель предлагает:  
- «Сергей, какое блюдо ты положишь в глубокую тарелку?»,  
- «Я в глубокую тарелку налью борщ».

### Дидактическая игра «Варим борщ и компот».

**Цель:** Развивать и обобщать у детей представление о полезных продуктах питания. Учить отличать продукты питания друг от друга (для сладких и несладких блюд). Развивать словесную деятельность, мышление, воображение.

**Материал:** две большие карточки с изображением кастрюль «Щи» и «Борщ». Карточки с изображением продуктов питания, которые необходимы для варки щей и компота.

#### Ход игры:

Воспитатель раскладывает перед детьми две большие карточки «Борщ» и «Компот». И просит детей разложить картинки овощей и фруктов, согласно приготовляемых блюд.

## **Дидактическая игра «Найди лишнее?»**

**Цель:** Способствовать формированию интереса и готовности к соблюдению правил рационального питания. Развитие словесной деятельности, мышления, воображения.

**Материал:** карточки с лишним продуктом питания или другим предметом.

### **Ход игры:**

Воспитатель предлагает ребенку посмотреть на картинку и определить, какой продукт лишний. Например, на картинке «Варим щи», лишним будет фрукт груша. Так же с картинками «Съедобное – несъедобное».

## Варим компот

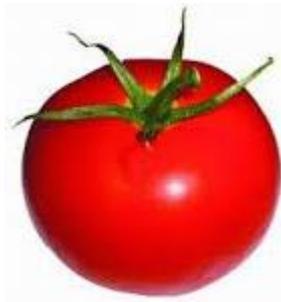
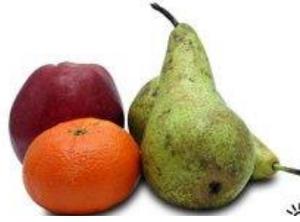
Что лишнее?



## Варим щи

Что лишнее?





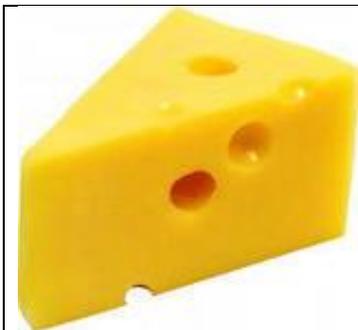


**Варим кашу**  
(что лишнее?)



**Съедобное - несъедобное**  
(что лишнее?)



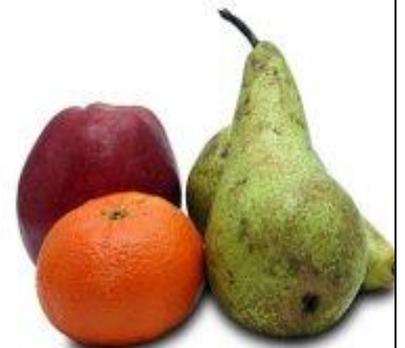


**БОРЩ**



КОМПОТ







# УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ И ДЕТИ, НАУЧИТЕСЬ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ !!!



*Здравствуйте родители и ребята! Я,  
Поваренок!*

Я конечно, маленький и смешной, но когда вырасту, стану настоящим шеф - поваром. А пока, я люблю очень готовить разные вкусности и общаться с маленькими детишками, а так же их родителями.

Мне очень хочется дружить с вами и помогать разными советами по организации здорового

вам питания, вдруг пригодятся!

**ПИТАНИЕ** – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное, нездоровое питание, выражающееся как в недостаточном, так и чрезмерном потреблении пищи, может служить причиной развития хронических заболеваний, приобретающих характер эпидемии и ставших за последние десятилетия основной причиной потери трудоспособности населения земного шара.

*Сегодня я вам расскажу, а что же такое здоровое питание?*

Это:

- разнообразие продуктов;
- сбалансированный рацион;
- вкусно;
- полезно для всех.

*Основные принципы здорового питания*

-энергетическая ценность продуктов

должна

соответствовать возрасту;



- завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности, обед – до 40%, полдник – 10%, а ужин 25%;
- часы приема пищи должны быть строго постоянными, не менее 4 раз в сутки;
- все пищевые факторы должны быть сбалансированы; немного расширяется меню.

### Что еще должен знать родитель?



1. Если Вы кормите ребенка дома после детского сада,

взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.

2. Существуют основные продукты для ежедневного питания, 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. То же 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.

## Питание детей дошкольного возраста.

*Обязательными и незаменимыми продуктами детского питания являются:*

### - Молоко.

Молоко содержит полноценный белок, богатый незаменимыми аминокислотами, в достаточном количестве минеральные соли, витамины В6, В12, А, Д, Е. Жир молока представляет собой тонкую эмульсию, которая легко усваивается организмом ребенка. Дети должны выпивать до 400-450 мл. молока в день.

### - Кисломолочные продукты.

Молочнокислые продукты стимулируют секрецию пищеварительных соков и желчи, значительно улучшают процесс пищеварения. Наиболее распространенным продуктом, рекомендуемым в детском питании, является творог.

- **Фрукты**, которые нужно давать детям отдельно от другой еды.

- **Зелень**: сухая, свежая, в любом виде, в любое время года.

- **Соки** (лучше свежеприготовленные).

- **Сухофрукты**: изюм, финики, инжир.

- **Квашеная капуста** (очень богата витамином С).

- **Супы**: с крупами, вегетарианские, овощные.

- **Каша**: гречневые, пшеничные и др. Горох, фасоль.

- **Орехи**.

- **Мясо, рыба**: в определенных количествах, после двойной термической обработки.

- **Яйцо**: промытое, отварное.

- **Достаточное количество воды**: лучший напиток чай из сухофруктов, мятный чай, родниковая или минеральная (негазированная) вода.

- **Овощи**: свежие, отварные, тушеные. Эти продукты обладают прекрасными вкусовыми качествами, богаты клетчаткой, углеводами, витаминами,

минеральными



веществами. Возбуждают и повышают секрецию пищеварительных желез, повышают их ферментативную активность, повышают иммунологические реакции организма.

**Уважаемые родители,  
будьте бдительны,  
покупая продукты для детей.**

**При приготовлении пищи** следует помнить, что продукты без термической обработки, с истекшим сроком годности, с нарушениями условий хранения, при несоблюдении температурного режима, а также приготовленные без соблюдения технологических требований вызывают в детском организме различные отравления, расстройства пищеварения, боли и спазмы в животе.

Поэтому, для детского питания рекомендуется использовать только свежие и доброкачественные продукты.

**Необходимо полностью исключить из рациона детей следующие продукты:**

**Жевательные резинки**

**Картофельные чипсы**

**Кириешки**

**Лимонады, кока-колу и т.п.**

**Натуральный чай, натуральный кофе**

Если у ребенка плохой аппетит, а так же ослабленным детям с повышенной возбудимостью, следует исключить из рациона **сахар, конфеты, шоколад.**





## Анкета для родителей

Тема «Улучшение качества питания детей в детском саду»

### 1. Знакомо ли вам понятие «натуральные нормы детского питания»?

Незнакомо

Не знаю

Примерно знаю об этом понятии

### 2. Получаете ли вы полную информацию о питании?

Не получаю

Не знаю

### 3. Откуда вы получаете информацию о питании детей?

Меню

Ребёнок

Воспитатель

Другие родители

Няня

### 4. Считаете ли вы, что в детском саду разнообразное меню?

Разнообразное

Не знаю

Однообразное

### 5. Нравится ли питание Вашему ребёнку?

Нравится  
Не знаю  
Не нравится

**6. От каких продуктов питания отказывается Ваш ребёнок?**

Каша  
Всё ест  
Молочные продукты  
Морская капуста  
Морковная запеканка  
Цитрусовые  
Крупяные пудинги  
Кисель  
Омлет  
Свекла  
Рыба  
Картофельное пюре  
Полуфабрикаты  
Другие продукты

---

---

**7. Что вы предлагаете для улучшения организации питания детей?**

---

---

---

## Родительское собрание по теме «Питание и здоровье наших детей»

**Цели:** дать информацию об основных принципах детского питания; раскрыть смысл

понятия «режим питания», «рациональное питание», «кулинарно-технологическая

обработка»; показать, как нарушение режима питания сказывается на здоровье детей;

дать рекомендации по соблюдению правильного режима питания.

### Ход собрания

1. Психологический настрой родителей:

- улыбнуться соседу справа и соседу слева, пожать друг другу руки;

- фразу «Мы вместе» сказать шёпотом, для себя, так, чтобы слышали все присутствующие.

2. Кричалка:

Крикните громко и хором, друзья

Деток своих все вы любите? (да)

С работы пришли, сил совсем нет,

Вам хочется лекции слушать здесь? (нет)

Я вас понимаю... Как быть, господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (да)

Дайте мне тогда ответ -

Помочь, откажитесь нам? (нет)

Последнее спрошу вас я,

Активными все будем? (да)

Замечательно! Молодцы!

А, теперь, немного о серьёзном.

Ухудшение здоровья детей младшего дошкольного возраста в России стало не только

медицинской, но и серьёзной педагогической проблемой. Поражают стремительность,

с которой нарастают кризисные явления в этой сфере.

3. Возникает такой образ: (родители закрывают глаза)

Тихая, полноводная река, в ней купаются дети, не очень умеющие плавать.

Впереди –

огромный, кипящий водопад. Течение уносит детей, они оказываются в падающем

потоке воды, рискуя разбиться и погибнуть, а мы, взрослые, стоим внизу, протягиваем

руки и пытаемся их спасти, в то время как все мы должны были бы быть наверху, где

спокойное течение, и учить их плавать.

Если перенести данную метафору в область здоровья, то река – это образ жизни, и наша общая задача – научить каждого ребёнка безопасному плаванию по ней, всячески помогая ему в выборе стиля жизни, способствующего сохранению и укреплению здоровья.

#### 4. Вступительное слово воспитателя.

Я думаю, вам будет интересно узнать, почему именно питание стало темой нашего собрания. Наблюдая за питанием детей во время приема пищи, я увидела, что лишь 50% детей едят кашу, дети не любят первые блюда. Предпочитают печенье и булочки.

Я решила изучить вопрос питания детей более глубоко. Проанализировав ваши анкеты, я получила следующие результаты. Оказывается, что 20% детей завтракают до школы дома.

50% детей не каждый день едят каши. 55% детей ежедневно не получают в питании фруктов и свежих овощей. 40 % детей имеют недостаточный вес и рост. Значит, не все так хорошо в организации питания младших школьников.

Чтобы решить данную проблему мы и поговорим сегодня о том, как должно быть организовано питание наших детей, чтобы они были здоровыми.

#### 5. Теоретическая информация медработника для родителей (Презентация).

#### 6. Посиделки. Организационно-деятельностная игра для родителей.

- А сейчас мы с вами отдохнем, так как издавна на Руси отдыхали. Целый день народ трудился на полях да огородах. А как сядет солнышко, собирался крестьянский люд на веселые посиделки с потехами и забавами, и конечно с угощением. А на посиделки к нам

пришли две деревни.

Распределение по группам.

- А теперь давайте познакомимся! Деревня «Яблонька», деревня «Помидоркино». Вот такие славные, да вкусные и полезные названия у наших деревень!

#### **Конкурс «Семена».**

Вот мы сейчас проверим, знаете ли вы, из каких семян какие растения вырастают. В каждую

деревню я передаю лист с наклеенными на него семенами. Ваша задача – подписать

название растения рядом с семенами.

- Неплохо справились с заданием. Молодцы! А сумеете ли вы угадать самые полезные,

витаминные продукты, не глядя на них? Вот тут в корзинке лежит много овощей, фруктов.

Пусть самый лучший знаток из каждой деревни с завязанными глазами попытается угадать,

что именно он достал, каждый может доставать по 3 продукта.

(вручение «нямликов»)

### **Конкурс «Знатоки каши».**

- В деревнях парни были сильные да ловкие, а девочки румяные да красивые. Ведь ели то

добры – молодцы да красны – девицы полезные продукты, кашу да молоко пили.

Следующее задание «Знатоки каши». Представитель из каждой «деревни» выбирает

конверт с заданием.

Задания.

1. Какая крупа получила название царица круп? (Гречка).

2. Какую крупу китайцы называли золотой? (Пшено).

3. Какую крупу получают из проса и пшеницы? Как называются каши?

4. Какую крупу получают из овса и гречихи? Как называются каши?

### **Конкурс «Моя любимая каша».**

Угадать крупу с завязанными глазами. (Крупы насыпаны на блюдечки).

(вручение «нямликов»)

### **Конкурс – дуэль «Молочные продукты».**

- Какие напитки и продукты могут быть приготовлены из молока. Записать на листочки.

Побеждает та команда, которая последней назовет молочный продукт.

Ежедневно непременно

С аппетитом нужно есть

Каждый день!

Йогурт, сыр и простоквашу,

Молоко, кефир и кашу

Масло сливочное тоже,

И сметану, и творожник

И молочные сосиски,

Для худых полезны сливки.

Ежедневно непременно

Надо есть все, что полезно!

Воспитатель: ЗДОРОВЬЕ – самая дорогая и важная вещь в нашей жизни.

Сегодня мы с

вами сделали еще один шаг навстречу здоровью. Я думаю, что сегодня вы получили

интересную и полезную информацию о том, как сделать питание наших детей полезным,

вкусным и разнообразным.

## 7. Итог собрания.

Уважаемые родители!

Мы благодарны вам за совместную работу и внимание к предложенной теме собрания.

Надеюсь, что эта тема была не только интересна, но и полезна для вас, ведь правильное питание совсем не означает дорогое. Конечно, приготовление овощных

салатов, разнообразных запеканок потребует от вас большего внимания и времени, но

это несомненно окупится здоровьем ваших детей. Древняя восточная мудрость гласит:

«Мы есть то, что мы едим». Именно эта ясная, короткая и точная формулировка поясняет,

отчего зависит наша жизнь. Правильное питание в жизни человека играет ключевую роль,

и именно оно является залогом долголетия, крепкого здоровья и хорошего настроения.

## 8. Рефлексия.

1. Какие вопросы, затронутые на собрании, на ваш взгляд вызвали наибольший интерес?

2. Помогла ли вам наша встреча решить проблемы с организацией питания детей? Какие?

3. Изменилось ли ваше отношение к режиму, гигиене и продуктам питания?

**СПАСИБО!**

## Беседа с детьми 2-ой младшей группы «Секреты здорового питания»

**Цель:** закрепить у детей знания о законах здорового питания; убедить их в необходимости и важности соблюдения режима питания; учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.

**Оборудование:** плакат "Пирамида питания", плакат "Здоровое питание", кукла «Доктор», карточки полезных и неполезных продуктов питания.

### Ход беседы.

*Воспитатель:*

Приветствуем всех, кто время нашел  
И в детский садик на праздник здоровья пришел.  
Зима улыбается пусть нам в окно,  
Но в группе у нас уютно и светло.  
Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь.  
И набираем, естественно, вес.  
Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,  
Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны.  
А с ними порядок, уют, чистота.  
Эстетика. В общем, сама красота.  
Здоровье свое бережем с малых лет,  
Оно нас избавит от болей и бед.

**Доктор Здоровая Пицца советует:** чтобы правильно питаться, нужно два условия:

режим питания и полезные продукты питания. Что значит режим питания?

Питаться необходимо в течение всего дня: это завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин.

Давайте с вами вспомним, как мы питаемся в течение всего дня в детском саду.

*Ответы детей.*

*Воспитатель:*

Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переваривать. Что значит

полезные продукты питания?

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания

хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо

думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм

и сделать его более сильным (творог, рыба, яйца, мясо, орехи). А третьи - фрукты и овощи

(ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы) - содержат много витаминов и минеральных

веществ, которые и помогают организму расти и развиваться.

Но есть продукты, которые оказывают на организм вредное воздействие, разрушают наш

желудок и приводят нас к ожирению. Это – пепси-кола, чипсы, конфеты, пирожное, чупа-

чупсы, сладкая газированная вода, жирные колбасы и т.п.

### **Динамическая пауза**

Упражнение «Деревце» (для осанки)

Стоя или сидя за столом, спина прямая. Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите

руки вверх. Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом.

Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется

к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем.

(Выполняется 15-20 сек). Опустите руки и расслабьтесь.

*Чтение стихотворения С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»*

Юля плохо кушает,  
Никого не слушает.  
Съешь яичко, Юлечка!  
- Не хочу, мамулечка!  
Съешь с колбаской бутерброд.  
Прикрывает Юля рот.  
- Супик?  
- Нет.  
- Котлетку?  
- Нет.  
Стынет Юлечкин обед.  
Что с тобою, Юлечка?  
Ничего, мамулечка!  
- Сделай, внученька, глоточек,  
Проглоти еще кусочек!  
Пожалей нас, Юлечка!  
Не могу, бабулечка!  
Мама с бабушкой в слезах -  
Тает Юля на глазах!  
Появился детский врач -  
Глеб Сергеевич Пугач.  
Смотрит строго и сердито:  
Нет у Юли аппетита?

Только вижу, что она,  
Безусловно, не больна.  
А тебе скажу, девица,  
Все едят: и зверь, и птица,  
От зайчат и до котят,  
Все на свете есть хотят.  
С хрустом Конь жует овес,  
Кость грызет дворовый Пес.  
Воробьи зерно клюют  
Там, где только достают.  
Утром завтракает Слон –  
Обожает фрукты он.  
Бурый Мишка лижет мед.  
В норке завтракает Крот.  
Обезьяна ест банан.  
Ищет желуди Кабан.  
Ловит мошку ловкий Стриж.  
Сыр и сало любит Мышь.  
Попрощался с Юлей врач –  
Глеб Сергеевич Пугач,  
И сказала громко Юля:  
- Накорми меня, мамуля

Беседа по содержанию.

- Что случилось с девочкой Юлей?
- Кто пришел ей помочь?
- Что кушает конь, пес, воробьи, слон, медведь, обезьяна, мышка и т.д.?
- Что произошло после ухода врача?

## Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»

*Воспитатель:*

Доктор Здоровая Пища называет и показывает вам продукты, а вы должны крикнуть

«нет», если доктор назовет неполезный продукт, а при названии полезного продукта, крикнуть «да».

<b>ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ</b>	<b>НЕПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ</b>
Рыба	Пепси
Кефир	Фанта
Геркулес	Чипсы
Молоко	Жирное мясо
Морковь	Торты
Лук	Сникерсы
Капуста	Шоколадные конфеты
Яблоки, груши и т. п.	Сало и т. п.

### **Доктор Здоровая Пища дает нам советы:**

- воздерживайтесь от жирной пищи,
- остерегайтесь очень острого и соленого,
- сладостей тысячи, а здоровье одно.

### **Зарядка на тему «Продукты питания»**

Раз, два, три, четыре, пять- будем весело шагать!

Ручками махаем, ножки поднимаем.

В магазин скорей пойдем

И продуктов наберем.

Посмотри по сторонам,

Что сегодня кушать нам.

*сторону*

Выбрать может молоко

Или взять конфет кулек.

Все в корзину наберем,

*вперед*

*Шагают по кругу*

*Быстрый шаг*

*Руки на поясе, повороты головы в*

*Руки на поясе, поднимание плеч вверх, вниз*

*Круговые движения рук*

Дома быстро разберем.  
Мы возьмем крупы и сыра,  
Не забудем про кефир.  
*вниз*  
С хлебных полок магазина  
Хлебушко домой возьмем.

*Круговые движения рук назад*

*Наклоны вперед, руки опускаем*

*Прыжки на месте*

Мы набрали все продукты, можно немного отдохнуть. Дыхательная гимнастика «Шарик»:  
Вдох – носом, выдох – ртом со звуком «ш-ш-ш». Повторить 3 раза.

### **Беседа с младшими дошкольниками «Хлеб всему голова!»**

#### **Цель:**

1. Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна;
2. Сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов;  
получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион;

3. Способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов.

**Оборудование:** плакат пшеничного поля, рушник, хлеб и соль в солонке, карточки хлебобулочных изделий, для аппликации: клей, тарелочка с картинками хлебобулочных изделий, лист 1\2 ватмана с нарисованным деревом.

**Ход беседы:**

*Воспитатель:*

- Ребята, мы находимся на краю пшеничного поля. Давайте встанем в круг и возьмёмся

за руки. Стоит яркий солнечный день, ветерок колышет спелые колосья.

Пшеница

передаёт вам тепло этого дня (пожимает руку одному из детей, ребёнок передаёт

пожатие по кругу).

- Ну, вот теперь и мы согреты теплом этого дня, которого, надеюсь, нам хватит до

конца занятия. (Дети садятся)

- Какие продукты и блюда получают из зерновых культур? (хлеб, хлебобулочные изделия, каши). Сегодня мы с вами поговорим о хлебе.

*С караваем соль подносим,  
По клонясь, отведать просим, -  
Дорогой наш гость и друг,  
Принимай хлеб - соль из рук!*

Наш народ хлебосолоен. Хлеб на праздничном столе всегда стоит на почётном месте.

Дорогих гостей встречают хлебом - солью. Однако не каждый гость знает, что каравай

нужно разломить, самому отведать и людям раздать, как велит обычай. Не каждый знает,

что, принимая хлеб соль на рушнике, хлеб следует поцеловать.

Считается, что впервые хлеб появился на земле свыше 15 тысяч лет назад.

Первый хлеб

имел вид жидкой каши. Она и является прародительницей хлеба. Чтобы вырастить хлеб,

необходимо затратить много усилий и людского труда.

Издавна у славян существовал такой обычай: люди, преломившие хлеб, становятся

друзьями на всю жизнь. Хлеб - посол мира и дружбы между народами, остаётся им и ныне.

Воспитатель разламывает хлеб и раздает детям.

Изменяется жизнь, переоцениваются ценности, а хлеб - батюшка, хлеб - кормилец остаётся самой большой ценностью.

С хлебом провожали на фронт. С хлебом встречали вернувшихся с войны.

У каждого свой хлеб. Каждый по-своему помнит, воспринимает его и ценит его. Но есть

для всех без исключения одно общее: хлеб - это жизнь.

Сегодня в нашей стране нет такого места, где бы не выпекали хлеб. Его пекут и в больших,

и в малых городах, в сёлах, в деревнях. Хлеб потребляют в любое время дня, в любом

возрасте. Хлеб нужен всем. Он - неотъемлемая и важнейшая часть рациона питания.

### **Аукцион «Хлебобулочные изделия».**

*Воспитатель:*

Хлеб и хлебобулочные изделия - незаменимые продукты питания. Они постоянно присутствуют на нашем столе и в будни и в праздники.

- Какие хлебобулочные изделия вам известны?

*Воспитатель показывает карточки с хлебобулочными изделиями, а дети их называют.*

- Хлеб богат углеводами, белками и витаминами.

### **Динамическая пауза «Часики»**

Вышел повар как-то раз  
Посмотреть, который час.  
Тик-так, тик-так.

*головой*

Влево –тик,  
Вправо – так.

И мы можем тоже так –

*плеч,*

Тик- так, тик – так.  
Что же, повар, ты стоишь,  
За часами не следишь?  
Раз, два, три, четыре, пять –

*стороны.*

Вот остыл обед опять!

*Дети преступают с ноги на ногу,  
руки на поясе.*

*Ставят руки на пояс и качают*

*влево и право.*

*Ставят руки на пояс, ноги на ширину*

*наклоны туловища влево, вправо.*

*Пожимают плечами.*

*Грозят пальчиком.*

*Наклоны вперед, разводя руки в*

В детском питании продукты из зерновых культур занимают очень важное место. Так, хлеб

является одним из основных источников белка, углеводов, минеральных веществ. Он содержит незаменимые аминокислоты. Однако хлеб относительно беден кальцием, поэтому его лучше сочетать с молоком, кефиром и другими молочными продуктами.

Хлеб никогда не приедается, не надоедает - таково его удивительное свойство. Он является одним из самых главных продуктов питания многих народов мира.

### **Игра «Что правильно?»**

*Воспитатель:*

Я вам буду называть продукты питания, а вы будете хлопать, если этот продукт принадлежит к хлебобулочным изделиям и топать, если этот продукт не принадлежит к хлебобулочным изделиям.

### **Аппликация «Изготовление символа благополучия – «Хлебного дерева».**

Я предлагаю изготовить «Хлебное дерево» - символ благополучия. Ваша задача – выбрать картинку и приклеить ее к нашему дереву. Пусть же это дерево каждому принесёт добро, радость и благополучие.

#### **Итог.**

- Как нужно относиться к хлебу?

Отношение к хлебу должно быть бережное. А у нас нередко наблюдаешь такую картину, которая болью отзывается в сердце: брошенный хлеб, растоптанный в грязи ломоть. Это свидетельствует о безнравственности поступка. Следует помнить о том, что хлеб на нашем столе появляется благодаря нелёгкому труду людей 120 профессий. Труд хлебороба тяжёлый и длительный труд. Тот, кто выращивает хлеб, не бросит где попало недоеденный кусок хлеба. Учитесь ценить труд других.

## **Конспект занятия в младшей группе «Экскурсия в столовую»**

**Цели:** Развивать у детей интерес и положительное отношение к продуктам питания.

Обогащать и активизировать словарный запас. Воспитывать любознательность, чувство благодарности к поварам.

**Материал:** карточки продуктов питания и оборудования, где эти продукты хранятся.

### **Ход занятия:**

#### **1.Организационный момент.**

Дети сидят в группе.

Воспитатель рассказывает детям о пользе продуктов питания, которые используют в детском саду. Из привозимых продуктов повара готовят различные блюда на завтрак, обед, полдник и ужин.

*Дети вспоминают, что им готовят на завтра, обед, полдник и ужин.*

Воспитатель:

-Ребята, скажите, где повара готовят нам пищу?

Дети:

-Пища готовится на кухне.

Воспитатель:

- Правильно. Давайте вспомним, что и где хранится:

- Где хранятся овощи и фрукты?

- Где хранится молоко и творог?

- Где хранится мука и растительное масло?

- Где и в чем варят компот, суп, кашу?

*Ответы детей с одновременным показом карточек.*

Воспитатель:

- Сегодня я предлагаю пройти на кухню и посмотреть, где хранятся продукты питания у наших поваров.

#### **2.Основная часть.**

##### **Посещение пищеблока.**

Детей встречает повар.

Воспитатель:

- Здравствуйте! Любовь Вячеславовна, ребята пришли к вам, чтобы своими глазами увидеть, кто и где готовит для них вкусную и питательную пищу.

А также, где хранятся у вас продукты питания.

Повар:

- Здравствуйте! Я повар. Кухня – это моё рабочее место, ещё оно называется

пищеблок, где мы с моими помощниками каждый день готовим для вас еду.  
Ребятки,

что вы сегодня ели на завтрак?

Дети:

- Кашу.

Повар:

- Правильно ребятки, посмотрите какая у нас большая кастрюля для каши, не такая

как у вас дома, а намного больше, потому, что нам нужно приготовить пищу на большое

количество человек. Различные крупы для каш у нас хранятся в закрытых шкафчиках.

Фрукты и небольшое количество овощей мы храним в холодильнике, отдельно друг от

друга. Мытые фрукты мы складываем в специальный таз, а дома ваша мама использует

для этого небольшую миску или тарелку. Чтобы долить воду, используем ковш, а когда

приходит ваша няня, то с помощью большого половника, повар наливает борщ в кастрюлю. Молоко и творог хранятся тоже в холодильнике, но отдельно от других

продуктов. Но на кухне нам нужна не только кухонная посуда, но и разные полезные

приборы и приспособления.

Обратите внимание, что у нас на кухне две плиты и они тоже намного больше, чем дома,

а посмотрите, сколько у нас тут холодильников, в них хранятся различные продукты.

Воспитатель:

- Дети, посмотрите, пожалуйста, а почему наши повара одеты в белые костюмы?

Дети:

- Чтобы не замараться.

Воспитатель:

- Правильно, но еще повара одевают специальную одежду потому, чтобы в приготовляемую пищу не попала другая грязь.

Повар:

- Я хочу поиграть с вами в игру «Полезное - неполезное?»

Каша – полезная,

Газировка - неполезная,

Молоко – полезное,

Жевательная резинка – неполезная,

Свекла – полезная,

Борщ – полезный.

Повар:

- Молодцы. За правильные ответы я вас угощу яблоками.

Воспитатель:

- Наша экскурсия в пищеблоке заканчивается. Поблагодарите повара за его рассказ,  
за его нелегкий труд, за вкусные обеды. Приглашайте к нам в группу в гости.  
Дети благодарят повара и уходят.

### 3. Заключительная часть

Дети заходят в группу.

Воспитатель:

- Мы сегодня с вами закрепили знания о полезных продуктах питания. Посетили пищеблок и убедились, что вредных продуктов на нашей кухне в детском саду нет.

Поэтому дома мы постараемся исключить из нашего рациона какие продукты?

*Ответы детей:*

Жевательную резинку, газировку, чупа-чупс, много конфет;

Воспитатель:

- Больше будем кушать какие продукты?

*Ответы детей:*

овоци, фрукты, различные каши, супы, компоты, орехи, молоко, творог.

#### **ТВОРОГ-ТВОРОЖОК**

*автор: Кирилл Авдеенко*

Творог-творог-творожок,  
Ням-ням-ням - как вкусно!  
Творог-творог-творожок,  
Белый, как капуста!  
В ротик - ам! - и творожок  
Как снежинка тает;  
Творог-творог - наш дружок!  
Зубки укрепляет.

## **Сюжетно - ролевая игра в младшей группе «В магазине полезных продуктов»**

**Цели:** Развивать навыки здорового питания. Воспитывать умение правильно выбирать продукты для здорового питания. Расширять словарный запас, развивать внимание, память.

**Материалы:** вывеска «Магазин полезных продуктов», продуктовая корзина, муляжи полезных и вредных продуктов питания, сумочки, любая коробка.

### **Ход игры.**

Игре предшествует беседа о правильном питании. Создание магазинных полок. Расположение полезных и вредных продуктов питания на полках вперемешку.

Воспитатель:

Разные продукты-  
Овощи и фрукты,  
Молоко, салат-  
Здесь на полках стоят.  
Узнаем этот дом мы по блеску витрин,  
Догадались, друзья, - мы идем в ....(магазин).

- Ребята, сегодня мы с вами пойдем в «Магазин полезных продуктов», и наберем только полезные продукты для своей семьи. Кто помнит полезные продукты питания и желает пойти в магазин.

Выбираются дети. Берут с собой сумочки, продуктовую корзину.

Подходят к полкам магазина.

Воспитатель:

- В этом магазине должны продаваться только полезные продукты питания, но поставщики магазина не всегда соблюдают это правило. И вместе с полезными продуктами питания завезли в магазин вредные продукты. Наша с вами задача не ошибиться и выбрать только полезные продукты. Будьте внимательны!

Дети выбирают продукты питания, называя их. Полезные продукты складывают в корзину, а вредные продукты убирают с полок в коробку.

Воспитатель:

- Какие молодцы! Вы выбрали только полезные продукты питания для своей семьи.

Так же вы помогли магазину избавиться от неполезных продуктов питания, ведь наш

магазин как называется?

Дети:

- «Магазин полезных продуктов».

Воспитатель:

- Теперь при походе в магазин вы будете знать, какие продукты необходимо покупать для дома.

## Подвижная игра «Солнечные зайчики»

**Цель:** учить детей бегать врассыпную, не наталкиваться друг на друга, действовать

по сигналу воспитателя, воспитывать уважение к коллективным играм. Дети встают на игровой площадке врассыпную рядом с воспитателем, они солнечные зайчики. Воспитатель читает текст:

Солнышко на кухню заглянуло,  
Деткам малым солнце улыбнулось.  
Словно легкие звонкие мячики,  
Полетели, побежали по кухне  
Веселые солнечные зайчики.  
Они пробежались по чашкам, по ложкам,  
По кастрюлям, тарелкам и поварешкам.  
Вдруг...исчезли, улетели!  
Мы догнать их не успели!

После слов воспитателя «мы догнать их не успели» дети разбегаются по всей игровой площадке, бегают и прыгают. По сигналу воспитателя «солнечные зайчики, домой!» дети бегут обратно к воспитателю. Когда воспитатель произнесет «полетели, побежали солнечные зайчики!», игра повторяется.

## Малоподвижная игра «Полезное – неполезное»

**Цель:** закрепить знания о полезных продуктах питания, воспитывать внимательность к сигналу воспитателя.

Перед игрой воспитатель проводит беседу о полезных и неполезных продуктах питания, называя их конкретно. Дети образуют круг. Встают друг за другом. Педагог с бубном в руках находится в центре круга. Под ритмичные удары бубна дети движутся друг за другом по кругу. На команду воспитателя «Хлеб» (т.е. полезный продукт питания.), поднимают руки вверх. По команде воспитателя «Конфета» (т.е. неполезный продукт питания) дети опускают руки и отводят их назад.



## **Культура приема пищи**



### ***Навыки опрятной еды***

#### ***включают умение:***

1. Пользование столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой;
2. Не крошить хлеб;
3. Пережевывать пищу с закрытым ртом;
4. Не разговаривать с полным ртом;
5. Тихо выходить по окончании еды из-за стола;
6. Благодарить.
7. Пользоваться только своим прибором.

### ***Навыки мытья рук и личной гигиены включают:***

1. Мыть лицо и руки;
2. Закатать рукава;
3. Смочить руки;
4. Взять мыло, намыливать до появления пены;
5. Смыть мыло;
6. Сухо вытереть руки и аккуратно повесить полотенце.

Беседа во второй младшей группе на тему: « Воспитание культурно-гигиенических навыков».

Умоем куклу Машу.

Цель: воспитывать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формировать простейшие виды речевого суждения; вызывать интерес к устному народному творчеству, желание повторять потешки.

Материал: кукла Маша в русском народном платье; для куклы стол, стульчик, посуда; мыло в мыльницах; полотенца на каждого ребёнка.

Ход занятия.

Воспитатель: Ребятки посмотрите, кто это к нам сегодня пришёл в гости?

Дети: Это кукла.

Воспитатель: Да, это Маша. Здравствуй Маша! Посмотрите, в каком нарядном платье она к вам пришла. Это платье, в котором очень давно одевались ваши бабушки и прабабушки.

Маша: Ребятки, а что вы сейчас будете делать?

Дети: Завтракать, кушать.

Воспитатель: А мы можем Машу пригласить с вами за стол?

Дети: Да.

Воспитатель: А чтобы сесть завтракать, что нужно сделать?

Дети: Помыть руки.

Маша: А зачем?

Дети: Чтобы они были чистыми.

Воспитатель: А вы ребятки знаете, что такое быть чистым?

Дети: Да.

Воспитатель: Давайте Маше вместе расскажем:

Что такое чистым быть?

Руки чаще с мылом мыть,

Грязь убрать из-под ногтей,

Да постричь их поскорей.

Умываться по утрам и ещё по вечерам.

Маша: А когда надо умываться?

Дети: Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днём,

Перед каждою едою,

После сна и перед сном.

Руки мой перед едой

Грязь грозит тебе бедой.

Маша: А вы умеете умываться?

Дети: Да.

Маша: А покажите, как надо умываться и мыть ручки?

Воспитатель: Ребятки, а что нужно сделать сначала, прежде, чем начать умываться?

Дети: Засучить рукава, открыть кран.

Воспитатель: Правильно, у кого длинные рукава – их надо засучить, чтобы не замочить во время умывания. С мокрыми рукавами ходить неприятно и некрасиво. Давайте покажем, как мы будем умываться.

Дети: Кран откройся! Нос умойся!

Мойтесь сразу оба глаза!  
Мойтесь ушки! Мойся шейка!  
Шейка мойся хорошенько!  
Мойся, мойся, обливайся!  
Грязь смывайся, грязь смывайся!

Все слова дети сопровождают соответствующими действиями.

Маша: А какой водичкой вы моете ручки?

Дети: Тёплой.

Спросить нескольких детей индивидуально. Повторить вместе.

Маша: А с чем надо мыть ручки?

Дети: С мылом.

Воспитатель: Молодцы, ребятки, теперь давайте пройдем к раковинам и покажем Маше как же надо мыть руки. Засучили рукава, открыли кран и взяли мыло. Давайте посмотрим, какое оно?

Дети: Скользкое, холодное.

Воспитатель: Давайте вместе скажем – скользкое. А как оно пахнет?

Дети: Вкусно.

Воспитатель: Да, мыло душистое. Давайте вместе скажем – душистое. А если ручки намылить, что получится?

Дети: Пена.

Воспитатель: Давайте вместе скажем – пена.

Будет мыло пениться и грязь куда-то денется.

Воспитатель: Помыли ручки, помыли ротик, помыли щёки. А кукла Маша смотрит, как вы умываетесь, и учится у вас. А когда всё помыли, что надо сделать?

Дети: Выключить кран и вытираться.

Воспитатель: Правильно, берите каждый своё полотенце и вытирайтесь.

Пока остальные дети моют руки можно сопровождать их действия стихами:

Теплою водою руки чисто мою:

Кусочек мыла я возьму

И ладошки им потру.

Тёплая водичка умоем Ире личико,

Пальчики – Антошке,

Сашеньке – ладошки.

Воспитатель: Молодцы, ребятки, вы все вымыли ручки. А теперь давайте посмотрим, научилась ли у вас кукла Маша мыть ручки? (Мою куклу) и говорю:

Моем, моем куклу Машу

Сделан он из молока,  
Но тверды его бока.  
В нем так много разных дыр.  
Догадались? Это ...(Сыр)



Что за белые крупинки?  
Не зерно и не снежинки.  
Скисло молоко — и в срок  
Получил и мы ...(Творог)



Белоснежная, густая.  
Сливки взбили утром рано,  
Чтоб была у нас ...(Сметана)



Вот ромашка в сковородке,  
Только это не цветок.  
Желтый круг у ней в середине  
Называется желток.  
А белок идет вокруг.  
Ну-ка съешь ее, мой друг! (Яичница)



Жидко, а не вода,  
Бело, а не снег.  
Начинается на К  
Наш продукт из молока.(Кефир)

Не снег,  
А белое всегда.  
Хоть и течет,  
А не вода.(Молоко)



Как на нашей грядке  
Выросли загадки  
Сочные да крупные,  
Вот такие круглые.  
Летом зеленеют,  
К осени краснеют.(Помидоры)



Красна девица  
Сидит в темнице,  
А коса на улице.(Морковь)



Он почти как апельсин,  
С толстой кожей, сочный,  
Недостаток лишь один -  
Кислый очень, очень.(Лимон)



Знают этот фрукт детишки,  
Любят есть его мартышки.  
Родом он из жарких стран  
В тропиках растет...(Банан)



Чисто, чисто, чисто, чисто

Будет, будет кукла Маша

Очень, очень чистая.

Воспитатель: Посмотрите, теперь какие ручки и лицо у Маши?

Дети: Чистые.

Воспитатель: Правильно. Давайте вместе скажем – чистые. А теперь можно пройти в группу и позавтракать. Машу тоже за стол посадим. Что друг другу надо сказать?

Дети: Приятного аппетита.

**КАРТОТЕКА ЗАГАДОК, ПОГОВОРОК И ПОСЛОВИЦ НА ТЕМУ  
«ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ»**

<p>Без соли стол кривой. *** Без соли хлеб не еда. *** Без обеда не красна беседа. *** Жить весело, да есть нечего. *** Брюхо старой дружбы не помнит. *** Брюхо-то есть, да нечего есть.</p>	<p>*** Не в нашу честь, не нам и есть. *** Хлеб да вода — крестьянская еда. *** Брюхо не мешок, в запас не поешь. *** Ешь пироги, а хлеб вперёд береги! *** Хочешь есть калачи — не сиди на печи.</p>	<p>*** Без соли, без хлеба — половина обеда. *** После обеда полежи, после ужина походи! *** Есть и читать вместе — память проглотишь. *** Ешь щи с мясом, а нет, так хлеб с квасом. *** Без соли стол кривой. *** Без соли хлеб не еда.</p>
<p>*** Без обеда не красна беседа. *** Жить весело, да есть нечего. *** Брюхо старой дружбы не помнит. *** Брюхо-то есть, да нечего есть. *** Не в нашу честь, не нам и есть.</p>	<p>*** Хлеб да вода — крестьянская еда. *** Брюхо не мешок, в запас не поешь. *** Ешь пироги, а хлеб вперёд береги! *** Хочешь есть калачи — не сиди на печи. *** Без соли, без хлеба — половина обеда.</p>	<p>*** После обеда полежи, после ужина походи! *** Есть и читать вместе — память проглотишь. *** Ешь щи с мясом, а нет, так хлеб с квасом. *** С пылу хватать — не наестся, а обжечься. *** Голод проймаёт — станешь есть, что Бог даёт.</p>

<p>*** Ешь пирог с грибами, а язык держи за зубами! *** Без хлеба да без каши ни во что и труды наши. *** С пылу хватать — не наестся, а обжечься. *** Голод проймёт — станешь есть, что Бог даёт. *** Ешь пирог с грибами, а язык держи за зубами!</p>	<p>*** Без хлеба да без каши ни во что и труды наши. *** Голод не тётка. ..... *** Голоден, как волк. *** Горек, как полынь. *** Губа не дура, язык не лопата.</p>	<p>*** Как сыр в масле катается. *** Лук от семи недуг. *** Не в коня корм. *** Ни росинки во рту. *** Остатки сладки.</p>
<p>*** Заморить червячка. *** Не всё коту масленица. *** Ни рыба, ни мясо. *** Не лаптем щи хлебаем. *** Остатки сладки.</p>	<p>*** О вкусах не спорят. *** Он в животе плечист. *** Положить зубы на полку. *** Пальчики оближешь. *** Первый блин комом.</p>	<p>*** Сытый голодного не разумеет. *** Хрен редьки не слаще *** Без соли и хлеб не естся. *** Без соли стол кривой. *** Без хлеба и у воды худо жить. *** Голодному Федоту и щи в охоту.</p>

<p>Пословицы и поговорки.</p> 	<p>*** Каковы еда и питьё, таково и житьё. *** Не поешь толком — будешь волком. *** Живот крепче, так и на сердце легче. *** И муха не без брюха *** Соловья баснями не кормят. ** Каков ни есть, а хочет есть.</p>	<p>*** Нет такой птицы, чтоб пела, да не ела. *** Натошак и песня не поётся. *** С одной ягоды сыт не будешь. *** Всякому нужен и обед и ужин. *** Беда — бедой, а еда — едой. *** Пузо — наша обуза.</p>
<p>*** За столом посидеть — что в раю побывать. *** Где щи, тут и нас ищи. *** Щи да каша — пища наша. *** Кашу есть — зубов не надо. *** Кашу маслом не испортишь. *** Кисель зубов не портит.</p>	<p>*** Аппетит приходит во время еды *** ..... Когда я ем, я глух и нем. *** Длинными речами сыт не будешь. *** Лакомый кусочек скорее в роточек. *** Дешевле похоронить, чем накормить</p>	<p>*** Сметаной вареников не испортишь. *** Кто как жуёт, тот так и живёт. *** Выпей чайку — забудешь тоску. *** За чаем не скучаем, по три чашки выпиваем. *** Сладко пить — счастливо жить.</p>

По итогам проекта можно выделить пять самых полезных для малыша продуктов.

Нормы питания детей разные, у одних несовершенство пищеварительной системы приводит к непереносимости каких-то продуктов питания, какими бы полезными теоретически они ни были, у других возникают аллергии на определенные виды пищи. И все же, мало кто решится отрицать, что правильное питание детей подразумевает включение в их рацион обычных яблок. Содержащиеся в них фруктовые кислоты помогают бороться с гнилостными бактериями, поэтому яблоки очень полезны для желудка. А, кроме того, если ваш малыш категорически отказывается чистить зубы, долька съеденного на ночь яблока может стать в некотором роде заменителем зубной щетки.

На почетным втором месте в списке самых полезных продуктов питания для детей можно назвать морковь – кладезь бета-каротина и капуста брокколи, которая, к тому же, является диетическим гипоаллергенным продуктом.

На третьем месте в списке самых полезных стоит лук. Употребление лука позволяет снизить вероятность «подцепить» простуду, повышает иммунитет, снабжает организм малыша витаминами и минералами.

Мало кто представляет себе правильное питание детей без наличия в меню каш. Каши занимают в нашем списке почетное четвертое место. Они богаты углеводами, жизненно необходимыми для роста и развития ребенка, и в идеале должны присутствовать в его рационе каждый день. Каши предпочтительно давать на завтрак, «заряжая» организм малыша энергией на целый день.

На пятом месте в списке самых полезных продуктов питания – молочные продукты, содержащие бифидо- и лактобактерии. Они нормализуют микрофлору кишечника, препятствуют развитию дисбактериоза. Здоровое питание детей обязательно должно подразумевать наличие в их меню йогуртов, кефиrow, творожков. Если добавить к ним фрукты – то лучшей альтернативы вредным сладостям не найти!

### **Коллаж «Полезная и вредная пища»**

С чего же начинается наше здоровье? Конечно, с правильного питания. И мы с ребятами 2 младшей группы решили провести исследование и выяснить, какие **полезные и вредные** продукты попадают в нашу корзинку в магазине.

Сначала мы провели беседу: уточнили, что такое правильное питание. Закрепили знания о **полезных** продуктах и были готовы "сходить в магазин".

Заранее были подготовлены шаблон сумки-корзины. И в небольшом контейнере вырезки из журналов магазинов нашего района.

Условно разделили корзину на две половины: слева ребята приклеили зеленый кружок- сюда будем помещать **полезную пищу**. Справа кружок красного цвета- здесь **вредная пища**. Какое было удивление детей, когда многие из любимых продуктов попали в отдел "**вредных**": шоколад, тортики, сухарики, пирожные, конфеты и др.

Дети так увлеклись, сами сортировали продукты, приклеивали, старались. Корзинки унесли с собой домой - кто-то повесил на холодильник. Хорошее напоминание для детей и взрослых! Можно посмотреть и увидеть, чего больше мы кушаем: **вредной или полезной пищи?**