

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №47 комбинированного вида»  
Юридический адрес учреждения: 624440 Свердловская область,  
город Краснотурьинск, улица Клубная, дом 12, тел. 8(34384) 30279, [mbdou47@bk.ru](mailto:mbdou47@bk.ru)

# Проект

## «Азбука здорового питания»

для детей старшего дошкольного возраста



Руководители:

Гвоздкова Ирина Станиславовна

Липарина Ирина Сергеевна

ГО Краснотурьинск, 2021

*«Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости не найдёшь до самой старости».*

*Народная мудрость.*

**Проект «Азбука здорового питания»**

**Вид проекта:** познавательный – исследовательский.

**Участники проекта:** воспитатели, воспитанники группы № 8 6-го года жизни, родители воспитанников.

**Предмет исследования:** продукты питания.

**Форма проведения:** групповая.

**Проблема:** дети мало знают о витаминах, необходимых для здоровья человека, содержащихся в овощах и фруктах, их полезных свойствах и недостаточное употребление в пищу натуральных овощей и фруктов, которые необходимы им для сохранения и укрепления своего здоровья.

**Продолжительность проекта:** краткосрочный (1 неделя)

**Актуальность проекта:** в настоящее время возросла актуальность здорового образа жизни. Особое внимание уделяется правильному питанию, ведь именно оно одна из главных составляющих здорового образа жизни. Известно, что навыки здорового питания формируются с детства. Первые детские годы – то самое время, когда у ребёнка вырабатываются базовые предпочтения в еде. Создаётся основа для его гармоничного развития. Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития. В современной педиатрии имеется мнение, что одной из причин гиперактивности, синдрома дефицита внимания являются продукты питания, попадающие на стол ребёнка. Как известно, в большинстве из них заключаются разнообразные консерванты, ароматизаторы, искусственные наполнители, пищевые красители, которые отрицательно влияют на здоровье ребёнка.

**Цель проекта:** формирование у детей старшего дошкольного возраста ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму,

расширение и уточнение представление у детей об организации правильного здорового питания.

### **Задачи проекта:**

- ✓ Расширять знания детей о продуктах, о здоровом и нездоровом питании, установить взаимосвязь, что здоровье зависит от правильного питания (еда должна быть не только вкусной, но и полезной);
- ✓ Уточнить и обогатить знание детей о пользе витаминов, о влияние витаминов на организм человека;
- ✓ Формировать у детей и родителей интерес и готовность к соблюдению правильного, рационального и здорового питания;
- ✓ Воспитывать у детей и родителей правильное отношение к питанию, как составной части сохранения и укрепления своего здоровья

### **Ожидаемые результаты:**

**Педагоги:** расширят свои знания о правильном питании, будут проводить наблюдение за качеством питания в группе.

**Дети:** получают представления о значении рационального питания для здоровья человека, о необходимости заботы о своём здоровье, бережном отношении к своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья и как витамины влияют на организм человека.

**Родители:** обратят внимание на рацион своих детей, изменят их меню, сделав его более витаминизированным и полезным, получают представления об основных принципах гигиены питания, о необходимости и важности регулярного питания, о наиболее подходящих блюдах для воспитанников.

### **Методы реализации проекта:**

- занятия;
- игры;
- беседы;
- чтение художественной литературы

- выставки;
- проблемные ситуации;
- анкетирование
- опыты, поисковая деятельность

## **Этапы реализации проекта**

### **I этап – подготовительный**

- выбор педагогических технологий, обеспечение методической литературой, пособиями и наглядным материалом;
- планирование работы по реализации проекта;
- разработка методов и приемов работы по теме проекта
- подбор материала

### **II этап – основной**

*Работа с родителями*

Памятка: «Витамины в жизни ребенка»

Консультация: «О правильном питании и пользе витаминов»

*Совместная работа воспитателя с воспитанниками*

Дидактические речевые игры «Продукты питания»

Чтение художественной литературы: Э. Успенской «Дети, которые плохо едят в детском саду», стихи и загадки о продуктах питания,

Беседы: «Зачем нужен режим питания», «Где живут витамины?», «Витамины и полезные продукты»

Экспериментирование

Продуктивная деятельность: лепка «Корзинка с овощами», рисование «Витаминная семейка»

### **III этап – заключительный**

Коллективная работа: стенд «Полезные и вредные продукты»

Изготовление лэпбука «Азбука здоровья»

Изготовление кейса игры «Здоровый образ жизни»

**Результаты проекта:**

1. У детей сформировано представление о необходимости заботы о своем здоровье, бережном отношении к своему организму, представление о том, какая еда вредна, и какая полезна для здоровья;
2. Узнали о пользе и о вреде некоторых продуктов, научились определять вредные и полезные продукты питания;
3. Познакомились с некоторыми группами витаминов, стали понимать необходимость приёма полезных блюд и продуктов;
4. Получили представления о соблюдении режима питания, о важности утреннего приема пищи – завтрака, у детей появилось положительное отношение к завтраку;
5. Воспитанники активно принимали участие в творческой деятельности, даже малоактивные дети охотно участвовали в выставке детских работ: «Полезные продукты»;
6. Родители проявили заинтересованность и сотрудничество в процессе проекта.

**Вывод** наиболее перспективным путём обновления содержания работы по организации правильного питания является создание единого информационного пространства для обучения основам здорового питания и формирования мотивации к нему как у детей, так и у родителей.

### **Список использованной литературы**

1. Андреев, Ю.А. «Новые Три кита здоровья» - М.: Феникс. 2014. - 350с.
2. Гуменюк, Е.И., Слисенко, Н.А. «Правильное питание дошкольников». -М, - 2011г.
3. Коняева. Л. «Будь здоров, малыш» //Дошкольное воспитание .- № 11, 2004г.
4. Махонева, М. «Воспитание здорового ребенка» //Дошкольное воспитание.- №6, 2002г.
5. Сорока, Н.Ф. Питание и здоровье.: - Минск, 2017. - 242с.
6. Унзорг, Р. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание. - М.: "Кристина и Ко", 2012. - 234 с.
7. Ресурсы сети Интернет.

### Памятка для родителей "Витамины в жизни ребёнка"

Витамины – важные, необходимые для жизни человека вещества. Они активизируют участие во всех процессах, происходящих в организме человека, способствуют полноценному усвоению пищи, своевременному и правильному росту, повышению общего тонуса, невосприимчивости детского организма к простудным заболеваниям. Отсутствие или недостаточное количество витаминов (особенно длительное «витаминовое голодание») может вызвать серьезные последствия. Так, недостаток витамина А, который необходим для правильного роста, сохранения зрения, нормального состояния кожи и слизистых оболочек, вызывает отсутствие аппетита, снижение веса. Значительно понижается сопротивляемость организма влиянию окружающей среды и инфекционным заболеваниям. Не менее важен витамин С – аскорбиновая кислота. Витамин С активно участвует в обмене веществ, повышает устойчивость организма к различным заболеваниям, предотвращает развитие рахита. Ребенок, получающий недостаточное количество витамина С, быстро утомляется. Он раздражителен, плохо спит, капризничает. Значительное место среди витаминов занимает, так называемый, противорахитный витамин Д. Его применяют в основном как средство предупреждения и лечения рахита на всех его стадиях. Недостаток в организме витамина Д приводит сначала к появлению первых признаков рахита, хотя и незначительных, потом ко все более нарастающему нарушению нормального состояния нервной системы, деформации отдельных частей скелета, а затем и мышечной ткани. При ярко выраженных формах рахита дети теряют аппетит, худеют. Весьма значительна роль и витамина Р, наличие которого способствует наилучшему усвоению организмом витамина С. Витамин Р оказывает благотворное действие на сердечно -сосудистую систему. Необходимы ребенку и витамины группы В (В1, В2, В6, В12 и др.). Они оказывают влияние на

состояние нервной системы, способствуют нормальному росту, кроветворению и другим важным процессам.

### **Консультация для родителей: «О правильном питании и пользе витаминов»**

Один из основных принципов правильного питания – максимально разнообразный повседневный пищевой рацион, включающий все основные группы продуктов (рыба, мясо, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, сахар и кондитерские изделия, хлеб, крупы и др.), обеспечивающий ребенка всеми необходимыми пищевыми веществами. В понятие «правильное питание» входит культура приема пищи и формирование общих культурно-гигиенических навыков.

О чем рассказать ребенку

– Чтобы расти и развиваться, человек должен правильно питаться. Расскажи, какие у тебя есть любимые блюда. Попробуй объяснить, в чем разница между «вкусным» и «полезным». Человек употребляет в пищу разнообразные продукты. Есть продукты полезные и очень полезные. В продуктах содержатся очень важные для здоровья вещества, которые называют витаминами. В полезных продуктах – овощах, фруктах – больше всего витаминов. Очень полезен черный хлеб, он богат разными витаминами. Витаминов очень много, но главные из них – это витамины А, В, С, Д. Витамин А - очень важен для зрения, он содержится в моркови. Витамин В - помогает хорошо работать главному нашему органу – сердцу. Его много в овощах, молоке. Витамин С - укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным простудам. Его много в киви, шиповнике. Витамин Д - укрепляет наши ноги и руки, больше всего этого витамина в рыбьем жире.

Вопросы:

- Что ты больше всего любишь есть на завтрак?
- Объясни, как ты понимаешь выражение «здоровое питание».
- Какие витамины ты знаешь? Для чего они нужны?

– Назови продукты, полезные для здоровья. Расскажи, какие витамины содержатся в этих продуктах.

– Назови пять полезных для здоровья продуктов питания.

Стихи, загадки

Никогда не унываю, и улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А, В, С.

Помни истину простую — лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт.

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам, и не только поутрам.

От простуды и ангины помогают апельсины,

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

Игра «Витамины»

Подготовьте овощи и фрукты (картинки с их изображением): груша, тыква, яблоко, морковь, лимон, помидоры, огурцы, свекла, репка, зеленый лук, капуста, виноград, вишня, черешня, клубника, красная смородина, брусника, сливы, картофель, абрикосы. Поставьте перед ребенком 4 тарелки, а под ними разложите карточки с буквами А, В, С, Д. Предложите ребенку разложить овощи и фрукты в соответствии с витаминами, которые в них содержатся. Игру сопровождайте рассказами о пользе, вкусовых качествах продуктов.

Игра «Составляем меню»

Предложите ребенку вместе с вами составить меню на обед: салат, первое и второе блюдо, десерт. Расскажите о продуктах, которые потребуются для приготовления такого обеда. Предложите ребенку вспомнить и назвать витамины, которые содержатся в этих продуктах.

### **Дидактические речевые игры по теме «Продукты питания».**

**Цели:** формировать знания детей о продуктах, о том, какие продукты входят в состав готовых блюд, развивать познавательный интерес к окружающему миру. Упражнять детей в классификации, сравнении, обобщении. Развивать коммуникативные способности, связную речь.

#### **1. Дидактическая игра: «Отгадай загадку».**

**Цели:** 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.

#### **2. Дидактическая игра: «Что лишнее?».**

**Цели:** упражнять детей в группировке предметов методом исключения, в умении сопоставлять, выделяя черты схожести и различия предметов.

**Правила игры:** Переворачивать выбранное изображение по очереди; в конце игры, кто правильно найдёт "лишнюю" карточку с предметом, получает фишку.

**Ход игры:** Детям предлагают по очереди переворачивать картинку, назвать изображение.

**Дается задание:** найти изображение, которое не подходит к остальным и объяснить, почему.

#### **3. Дидактическая игра: «Готовим сырники (рассольник, борщ, омлет)».**

Цели: Дать детям знания о том, какие продукты входят в состав готовых блюд. Активизировать словарный запас. Тренировать память и внимание. Развивать умение договариваться и работать в парах.

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

Ход игры: Педагог предлагает детям выбрать пару и договориться, 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. Маленькие карточки выложены на столе. По сигналу воспитателя, дети начинают искать маленькие карточки и закрывать ими клетки. В конце игры педагог проверяет, правильно ли выполнено задание.

Вариант игры: Лото. Ведущий показывает поочередно карточки с продуктами питания. Если ребёнок считает, что этот продукт необходим ему для приготовления блюда, берёт карточку себе. В конце игры педагог и дети проверяют, правильно ли выполнено задание.

#### **4. Дидактическая игра: «Разложи продукты на полках в магазине».**

Цели: Закреплять знания детей о том, что разные продукты продаются в различных отделах продовольственного магазина.

Правила игры: Соотнести продукты питания, изображённые на маленьких карточках, с картинками отделов магазина на отдельных карточках.

Ход игры: Ведущий выкладывает карточки с названиями отделов магазина, а играющие выбирают продукты питания, которые продаются в этом отделе. Выигрывает тот ребёнок, который подобрал и выложил карточки правильно.

#### **5. Игра «Магазин»**

Дети берут на себя роли продавцов и покупателей. Покупатели приобретают продукты, правильно их называя, продавцы отдают товар, при этом ведётся диалог с употреблением слов: «Здравствуйте! Возьмите, пожалуйста. Дайте мне, пожалуйста....»

#### **6. Игра "Будь внимательным"**

Дети должны хлопнуть в ладоши, когда услышат названия продуктов.

(Ложка, мяч, рыба, хлеб, игрушка, шкаф, стол, колбаса, молоко...)

### **7. «Составь предложение по картинкам».**

Составление предложений по опорным картинкам.

Варианты: Мама режет колбасу (хлеб, батон, мясо, сыр, сосиску, картошку).

Папа купил .....

Мальчик (девочка) кушает .....

Бабушка готовит кашу, суп, котлеты и т.д.

### **8. Игра "Назови кашу"**

Ребёнку предлагаются изображения кастрюль, на которых наклеены образцы круп (гречка, манка, овсянка, перловка, рис, пшено).

### **9. "Угадай и ответь".**

Детям предлагаются мешочки с сыпучими продуктами (горох, вермишель, фасоль, кофе). Задание: узнать продукт и ответить на вопрос, что из него можно приготовить.

### **10.Игра с мячом "Раз, два, три, не зевай, блюдо называй"**

Запеканка из творога какая? (пюре из картофеля, салат из свёклы, котлеты из курицы, оладьи из печени, суп из грибов, гуляш из мяса и т.д.)

### **11.Игра "Разложи продукты"**

Детям предлагается разложить игрушки-продукты на тарелки разного цвета (молочные продукты - на белую тарелку, мясные - на красную и т.д.).

### **12.Игра-физминутка "Повар" (проводится в кругу).**

Будем в повара играть.

Никому нельзя зевать,

Если повар будешь ты,

Что готовишь, назови.

На голову ребёнка надевается колпак, ему показывают картинку. Ребёнок должен назвать блюдо. Пример: Я готовлю свекольный салат, картофельное пюре и т.д.

### **13.Игра "Волшебный кубик"**

Дети по очереди бросают кубик. В зависимости от выпавшего количества и показанной педагогом картинки дети составляют предложение (Мама купила в магазине пять котлет, три пирога, четыре сосиски).

### **14."Исправь Незнайкины ошибки"**

Картошка бабушка пюре приготовила.

Шоколад съел мороженое Ваня.

Мясо продают в магазине фарш.

Кабачок принёс папа икра.

Яблоко испекла пирог бабушка.

Суп сварил дедушка вермишель.

### **15.Расскажи о продукте.**

Название. Из чего сделан? Как попал на стол? В каком отделе магазина продаётся? Где его можно хранить? что из него можно приготовить?

### **16.Игра "Варят, жарят и пекут"**

Дети соединяют картинки линиями на магнитной доске с изображениями кастрюли, сковороды, составляют предложение. Например: суп варят в кастрюле.

Вариант: Игра с мячом. Пироги - , кашу - , котлеты, рыбу - , картошку - , компот - , блины, яичницу, оладьи, курицу, булочки и т.д.

И наоборот (что варят? жарят? пекут? пьют? едят?)

### **17.Игра "Какое варенье?"** (пособие – изображения банок, на которые прикрепляются картинки на магнитах с изображением фруктов и ягод).

Дети составляют предложения, например: Я приготовил варенье из малины – малиновое.

### **18.Игра "Жадина"** (дети отвечают на вопросы чей, чья, чьё, чьи по картинкам). Можно проводить игру с мячом.

19. **"Составь предложение"** (по предметным картинкам). По количеству прямоугольников надо придумать прилагательные. Пример: Мальчик ест вкусный, горячий картофельный суп.

20. **"Запомни и продолжи"** (наращивание предложений по картинкам).

Мама купила курицу. Мама купила курицу и хлеб. Мама купила курицу, хлеб и макароны. Мама купила курицу, хлеб, макароны и рыбу.

**Стихи и загадки о продуктах питания**

В летнем солнечном саду  
Зреют фрукты на виду.  
Только нужно не лениться,  
Отгадать их потрудиться.  
Далеко на юге где – то  
Он растёт зимой и летом.  
Удивит собою нас  
Толстокожий ... (ананас).

Вот стручок – огромный дом,  
Поселились братцы в нем.  
Каждый братец – скоморох,  
А стручок этот - ... (горох).

Что за скрип, что за хруст?  
Это что еще за куст?  
Как же быть без хруста,  
Если я ... (капуста)

Я - приправа в каждом блюде  
И всегда полезен людям угадали?  
Я - наш друг  
Я - простой зелёный (лук.)

Он круглый и красный,  
Как глаз светофора.  
Среди овощей нет сочней ... (помидора)

Под землей живет семья:  
Папа, мама, деток тьма.  
Лишь копни ее немножко –  
Вмиг появится ... (картошка).

Желтый цитрусовый плод  
В странах солнечных растёт.  
Но на вкус – кислейший он,  
А зовут его ... (лимон).

С виду он как рыжий мяч,  
Только вот не мчится вскачь.  
В нем полезный витамин –  
Это спелый ... (апельсин).

Про меня рассказ не длинный  
Кто не знает витамины?  
Пей всегда морковный сок  
Будешь строен и высок (Морковь)

Все о ней боксеры знают,  
С ней удар свой развивают.  
Хоть она и неуклюжа,  
Но на фрукт похожа ... (груша).

### "Компот"

Сливы цветные,  
Абрикосы наливные.  
Яблоки душистые,  
Груши золотистые,  
Кто не пьет компот, тот слабеньким  
растет.

### "Борщ"

Борщ – это свекла, морковка, лучок  
Картофель, капуста, петрушки  
пучок.  
Овощи сварились, в борщок  
превратились.  
Секрет витаминов хранит красный  
борщ  
Кто съест все до капли  
Обретет волшебную мощь.

### "Щи"

Стал слабым, больным и худым?  
Съешь тарелку щей,  
Зарядись энергией овощей!

### "Огурец"

С грядки удалец  
Прыгнул огурец.  
Свеженький, зеленый  
Крепкий, закаленный.  
Ты ребятам нужен  
На обед и ужин.

### "Сырники"

Мы круглые лепешечки  
Слепили нас из творога.  
Мы на печке полежали  
И друг друга не узнали.  
Были белые,  
Стали загорелые.  
Аппетитные, полезные,  
Румяные, целебные.

### "Чай"

Горячий вкусный чай  
Разгонит скуку и печаль.  
Выпьешь чай с малиной,  
Выпьешь чай с вареньем,

Будешь целый день ты  
С чудесным настроением!

### "Чай - Здоровье"

Ромашка и календула  
Лечебные цветы  
На солнышке росли  
К нам в чашку пришли.  
Чай - Здоровье выпивай  
И добавки наливай.

### "Волшебные каши"

На кухне, на полочке  
Жили крупы в мешочке.  
Манная, овсяная,  
Пшеничная, перловая,  
Гречневая, ячменная.  
По названию похожи  
Только разные на вкус.  
Дети кашу не любили,  
Со слезами говорили: -  
«Не хотим мы кашу,  
Кашу – малашу».  
«Что же делать?» - говорила  
Повар – тетя Света.  
Кушать надо кашу  
Чтобы стать сильнее.  
А без каши, дети,  
Станете вы, бледными  
И поднять не сможете  
Даже вы конфету.

### Экспериментирование

**Опыт 1:** В стакан с водой высыпаем сухарики, перемешиваем.

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

**Опыт 2:** Выбираем самый большой ломтик чипсов, кладём его на салфетку и осторожно сгибаем её пополам, раздавив испытуемый образец на сгибе бумаги. Удаляем кусочки чипсов с салфетки. На салфетке образовалось жирное пятно и достаточное большое количество специй.

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

**Опыт 3:** Влияние «Кока-колы» на предметы.

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

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

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

**Опыт 4:** Опасна ли Кока – кола нашим зубам? Для этого опыта мы взяли скорлупу куриного яйца. По своему составу она похожа с нашими зубами. Одну скорлупу мы поместили в стакан с Кока-колой, а другую – с водой. Наблюдения показали, что скорлупа, погруженная в напиток, потемнела,

окрасилась в коричневый цвет, появились неровности и шероховатости, она стала хрупкой. А скорлупа, находящаяся в воде, не изменилась.

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