

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Полевского городского округа  
«Детский сад № 28 общеразвивающего вида»

## ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ

# «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ОСНОВА ПРОЦВЕТАНИЯ»

г. Полевской

2019г.

**Команда «СВЕТЛЯЧОК»:**

1. Вита Гильмутдинова
2. Алиса Истомина
3. Вика Темлякова
4. Влад Гафин
5. Рома Лавров
6. Никита Жульдигов
7. Ульяна Рогалева
8. Вова Ярош
9. Николь Вайц
10. Ксюша Петухова
11. Саша Усачева
12. Варя Котельникова

**Руководители проекта:**

**Воспитатели:**

Алена Викторовна Филинкова

Екатерина Алексеевна Андреева

**Старший воспитатель:**

Светлана Михайловна Потанина



**НАШ ДЕВИЗ:**

Ешьте овощи и фрукты - это лучшие продукты.  
Вас спасут от всех болезней, нет вкусней их и полезней.  
Подружитесь с овощами, и с салатами и щами.  
Витаминов в них не счесть - значит, нужно это есть!

**НАША  
ЭМБЛЕМА**

Однажды утром Алиса сказала: **«Было бы здорово целый день есть только конфеты и пить газировку...»**

Вита ответила, что **«это неправильно, много конфет – вредно, а газировку детям вообще нельзя!»**

А Никита заметил – **«все, что вкусно, бесполезно!»**

Дети заспорили: кто же прав?

Алена Викторовна сказала, что **ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ ПОЛЕЗНОЙ**. А что такое – **ПОЛЕЗНАЯ ЕДА**? А бывает ли она вкусной?

Давайте разбираться!!!!

А какие продукты для нас полезные, а какие вредные?



**...чтобы быть здоровым надо не чипсы есть, а фрукты и овощи! И молоко пить...**



**Мама сказала, что в каких-то продуктах есть витамины...**

## **АКТУАЛЬНОСТЬ:**

Питание в дошкольном детстве имеет особое значение для здоровья ребенка, так как оно должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития всех органов и систем организма. Ухудшение качества питания, недостаток в пище витаминов и микроэлементов отрицательно сказываются на физическом развитии детей.

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. Именно в дошкольном 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 неременное условие нашего здоровья и долголетия.

**Тип проекта:** познавательно-творческий, коллективный, долгосрочный

**Участники:** воспитатели, дети, родители

**ЦЕЛЬ НАШЕГО ПРОЕКТА:** узнать, как еда влияет на здоровье человека

### **ЗАДАЧИ:**

1. Узнать, в каких продуктах много витаминов
2. Узнать, какие продукты полезные, а какие вредные
3. Узнать о фруктах и овощах, их ценных свойствах

**Итог:** праздник «ОВОЩНОЕ АССОРТИ»

## **ЭТАПЫ НАШЕГО ПРОЕКТА:**

### **1. Подготовительный:**

- Определили цель
- Составили план работы над проектом.

### **2. Основной:**

Беседы, разучивание игр, стихов, участие в экспериментальной и продуктивной деятельности, поиск с педагогами новых знаний о еде, сбор интересующей нас информации у сотрудников детского сада, создание развивающей среды в группе.

**Занятия:** «Какие продукты укрепляют организм»; «Где прячутся витамины», "Лук - от семи недугов".

**Беседы:** «Фрукты-овощи люблю – быть здоровым я хочу»; «Витаминная семейка».

**Дидактические игры и упражнения:** «Сварим суп из овощей»; Веселый повар»; «Вершки – корешки»; «Угадай на ощупь»; «Угадай на вкус»

**Развивающие игры:** «Во саду ли, в огороде» (ботаническое лото); «Овощи и фрукты» (домино).

**Подвижные игры:** «Собери урожай» (эстафета) ; «Репка».

**Пальчиковые гимнастики:** «Апельсин»; «Салат»; «Хозяйка с базара пришла».

**Сюжетно-ролевые игры:** «Магазин «Овощи-фрукты»; «Фруктовое кафе».

**Чтение литературы:** Н. Егоров «Редиска», «Горох», «Огурцы», «Помидор»; «Энциклопедия для дошкольников», «Человек и его здоровье», Ю. Тувим «Овощи»; загадки об овощах, фруктах, ягодах; русская народная сказка «Вершки и корешки»; Д. Хармс «Очень вкусный пирог».

**Рисование:** «Фруктово-овощная сказка»; «Натюрморт. Овощи».

**Лепка:** «Кисть винограда»; «Овощи для салата» (соленое тесто).

**Аппликация:** «Витаминный коллаж» (коллективная работа).

### **3. Заключительный:**

Праздник для родителей, книга рецептов вкусной и полезной пищи, выставка нашего творчества

**Рефлексия:** Создание всеми участниками проекта наглядного пособия - лэпбук «Фрукты-овощи люблю – быть здоровым я хочу»

## КАКИЕ ПРОДУКТЫ САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ? ДАВАЙТЕ РАЗБИРАТЬСЯ!

Питание детей-дошкольников должно быть разнообразным. Расширяется набор продуктов, увеличивается их объем, усложняется кулинарная обработка блюд.

Основными в питании остаются молоко и кисломолочные продукты. Они содержат кальций, полезные бактерии, почти все витамины, помогут поддержать микрофлору кишечника, придать крепость костям и зубкам ребенка.



Невозможно представить себе рацион ребенка без каш. Полезны каши из всех видов круп, особенно с овощами и фруктами. Являясь сытным завтраком, они зарядят ребенка энергией. Кстати, в них множество углеводов, необходимых для роста и развития ребенка. Каша легко усваивается и обладает обволакивающим действием, что очень важно для предупреждения заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Диетическое мясо насытит ребенка и передаст в организм незаменимые аминокислоты. Из мяса можно готовить котлеты, тушить, отваривать, жарить его. Но лучше, если блюда из мяса ребенок съест во время обеда. Избыток мясной пищи в рационе столь же вреден, как и ее недостаток. Жиры служат источником и "строительным материалом" для организма, поэтому их присутствие в дневном рационе ребенка обязательно.

В меню вводятся разнообразные блюда из рыбы. В рыбе содержатся соли фосфора, йода, витамины, крайне необходимые для нормального развития детей.

В качестве первого блюда рекомендуются бульоны из мяса, кур, рыбы, овощей, грибов. Можно заправлять их овощами, лапшой, картофелем, крупой и т.д.

Очень полезны комплексные закуски из свежих овощей в сочетании с фруктами, ягодами, растительным маслом или сметаной. Овощи можно также отваривать, жарить, тушить.





### **Фруктовый салат с йогуртом от Ксюши Петуховой**

Для салата потребуется:

**банан** — 1 штука,  
**яблоко** — 1 штука,  
**киви** — 1 штука,  
**апельсин** — 1 штука,  
**гранат** — 1/4 штуки,  
классический йогурт.

**Приготовление салата:**

Порежьте красиво все фрукты. Присыпьте салат сверху ягодками граната и подавайте на стол. Все домочадцы и гости будут в восторге!

### **ЧЕМ ЖЕ ПОЛЕЗНЫ ОВОЩИ И ФРУКТЫ?**

**ОВОЩИ** и **ФРУКТЫ** – это источник здоровья человека, молодости и красоты. В растительных продуктах содержится огромное количество витаминов, минералов, клетчатки и других веществ, необходимых для правильного функционирования человеческого организма. Фрукты и овощи заключают в себе способность укреплять иммунитет человека, защищать организм от различных заболеваний.

Употребление овощей и фруктов необходимо для поддержания здоровья человека. Польза овощей и фруктов, главным образом, заключается в большом содержании в этих продуктах различных жизненно необходимых элементов. Во фруктах и овощах содержится большое количество витаминов.

Овощи поставляют в организм человека не только витамины, но также минеральные вещества, такие как железо, магний, фосфор, кальций, калий и др. Более того, овощи и фрукты содержат в себе органические кислоты и эфирные масла. Эти вещества улучшают процесс пищеварения, подготавливают организм к принятию более тяжелой пищи, способствуют лучшему усвоению рыбы и мяса.

Еще одно положительное качество овощей и фруктов – это их низкая калорийность.

## 10 вредных продуктов питания

1. **Копченые мясные изделия, колбасы, сосиски** - содержат натрий, насыщенные жиры, нитраты и нитриты, пищевые красители;
  2. **Картофельные чипсы и сухарики** - содержат гидрогенизированные жиры, вредные пищевые добавки и много соли;
  3. **Газированные напитки** - содержат много сахара, кофеин и пищевые красители;
  4. **Подслащенные готовые каши** - содержат гидрогенизированные жиры и пищевые красители;
  5. **Сладкие фруктовые напитки** - содержат пищевые красители и очень много сахара;
  6. **Конфеты и прочие сладости** - содержат много сахара, а иногда и пищевые красители;
  7. **Рыбные и мясные консервы** - содержат очень много соли и консервантов;
  8. **Жареная пища** - содержит канцерогены и токсины;
  9. **Лапша быстрого приготовления** - пакетики с соусами и приправами содержат вредные пищевые добавки;
  10. Так называемые мертвые продукты - **белая мука, белый очищенный рис, рафинированное масло** - также как и мука высшего сорта, белый очищенный рис не содержит зародышей и оболочек, которые и составляют питательную ценность продукта. То же самое касается **рафинированных растительных масел**, которые в процессе обработки теряют все полезные свойства.
- Нужно помнить, что вредные продукты наносят ущерб организму не сразу, а постепенно, приводя к хроническим заболеваниям, таким как, заболевания желудочно-кишечного тракта, сердечнососудистые заболевания и сахарный диабет.



Медицинская сестра нашего детского сада Виктория Вячеславовна рассказала нам о правильном питании, почему в нашем меню много овощей, какие продукты особенно вредны для детского организма.

**Стой, ДРУЖОК, остановись!  
От пищи вредной воздержись!**



Наш повар - Надежда Альбертовна - рассказала, из каких продуктов готовит нам обед и дала рецепты очень полезных салатов. С одной стороны – они простые. С другой – рассчитаны на максимальное сохранение в еде витаминов и микроэлементов. Рецепты подобраны таким образом, чтобы мы – дети – могли приготовить их с минимальной помощью взрослых.



#### **СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ САЛАТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ.**

- ⓐ Важно использовать только качественные продукты. Помните при приготовлении о чистоте, гигиене.
- ⓐ Салаты для детей готовят непосредственно перед едой.
- ⓐ Детям салаты следует давать перед едой, потому что они повышают аппетит.
- ⓐ Фруктовые салаты – это не только десерты, но и источник минеральных солей, витаминов, органических кислот и пектинов, а также легкоусвояемых простых сахаров. Заправлять детские салаты можно оливковым маслом, йогуртом, кефиром, сметаной лучше домашнего приготовления, медом и лимонным соком (если нет аллергии). А также добавлять в салаты можно разнообразные орехи, сухофрукты, отруби и сыр.

#### **САЛАТ «ЗДОРОВЬЕ»**

Капуста белокочанная, огурцы свежие, сахар, соль, лимонная кислота, масло растительное

#### **САЛАТ «ЗОЛОТАЯ ОСЕНЬ»**

Капуста белокочанная, морковь, свекла, яблоки, соль, масло растительное

#### **САЛАТ «ЛУЖОК»**

Огурцы свежие, яйцо вареное, морковь, соль, масло растительное

#### **САЛАТ «НЕЖНЫЙ»**

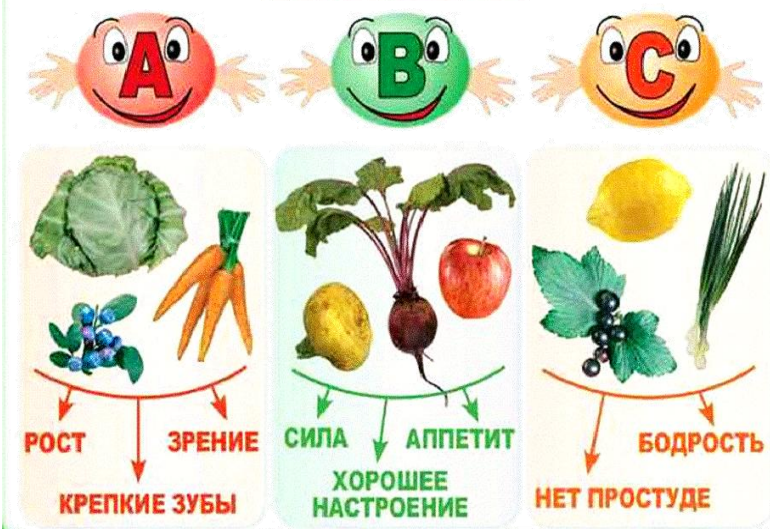
Морковь, яблоки, зеленый горошек, соль, масло растительное

ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ СТИМУЛИРУЮТ АППЕТИТ, ВЫЗЫВАЮТ ОТДЕЛЕНИЕ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА И ЖЕЛЧЕОТДЕЛЕНИЕ. ВСЕ ЭТО УЛУЧШАЕТ ПЕРЕВАРИВАНИЕ ДРУГИХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ, А ТАКЖЕ УСВОЕНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ.

#### **САЛАТ «БЕКЛОСНЕЖКА»**

Капуста белокочанная, огурцы свежие, лук репчатый, яйцо, сахар, соль, лимонная кислота, масло растительное

## ВИТАМИНЫ



**Мы выращиваем зеленый лук на подоконнике и едим его круглый год**



Практические занятия  
"Где прячутся витамины?"

Мы рассматривали продукты: овощи, фрукты, конфеты, мармелад. Оказывается, витамины нельзя увидеть! Они настолько маленькие, что даже под микроскопом их не увидеть. Но и вредные вещества мы не разглядели...





## МЫ УЗНАЛИ:

Кто такие витамины?  
Для чего проникли в лук,  
В молоко и в мандарины,  
В черный хлеб, в морковь, в урюк?  
Рассмотрю-ка их в окрошке,  
Через дедовы очки -  
Кто они? Соринки? Мошки?  
Человечки? Паучки?  
Может в перце и петрушке,  
Незаметные на взгляд,  
Очень маленькие пушки  
По бактериям палят?!  
Если так, то Витамины  
Мне нужны наверняка -  
Съем на полдник мандарины,  
На ночь выпью молока!



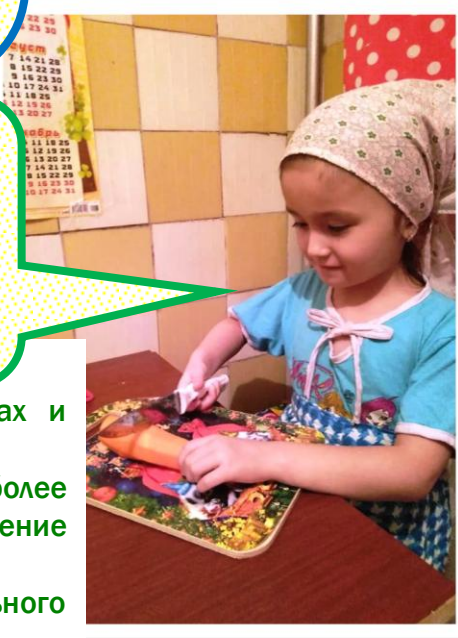
### ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО, ЧТОБЫ МЫ - ДЕТИ - СОБЛЮДАЛИ РЕЖИМ ПИТАНИЯ?

Если время завтрака, обеда,  
полдника и ужина соблюдается  
изо дня в день, организм  
ребенка начинает заранее  
готовиться к приему пищи.

Это способствует не только ее  
нормальному перевариванию и  
усвоению, но и является лучшей  
профилактикой заболеваний  
органов пищеварения.

### СКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ НАМ СЛЕДУЕТ ЕСТЬ?

Детям 3-8 лет необходимо  
есть 4-5 раз в день, перерыв  
между приемами пищи - не  
больше 3-3,5 часов



### Результаты:

1. Дети узнали много нового о витаминах, содержащихся в овощах и фруктах, получили практические навыки по приготовлению салатов.
2. Дети умеют классифицировать овощи и фрукты, выбирать наиболее полезные. Знают содержание в них определенных витаминов и их значение для здоровья организма.
3. Родители грамотно и творчески относятся к вопросам правильного питания и воспитания здорового образа жизни у своих детей.

## «ОВОЩНОЕ АССОРТИ»

Открытое мероприятие для родителей воспитанников с дегустацией блюд

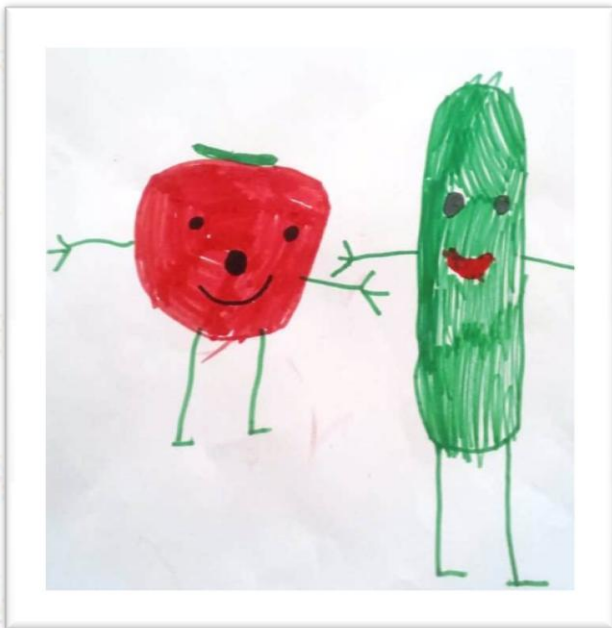
Родителям были предложены блюда из овощей: зразы картофельные, рагу из овощей с зеленым горошком, пудинг из моркови и яблок, омлет с капустой, свекольные котлеты. На десерт было печенье золотистое. Утолить жажду можно было напитком из шиповника и клюквенным морсом.

Вниманию гостей представлялась:

- технология и рецепты от специалиста по приготовлению блюд из овощей – повар Н.А. Щегорцева;
- детский концерт;
- дегустация блюд.



**ВЫСТАВКА**  
**«Ешьте овощи и фрукты – это лучшие продукты!»**



муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Полевского городского округа  
«Детский сад № 28 общеразвивающего вида»  
(МБДОУ ПГО «Детский сад № 28»)  
ул. Розы Люксембург, 2, г. Полевской, Свердловская обл., 623385,  
тел. (34350) 3-52-68, 3-58-23  
E-mail: [dc28.pgo@mail.ru](mailto:dc28.pgo@mail.ru)  
Сайт: <http://37pol.tvoysadik.ru/>