

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Руднянский детский сад «Огонёк»

***Проект на тему:  
«Здоровое питание дошкольника»***

Выполнила: Мягкова М.Г..

рп.Рудня

2025 год

**Вид проекта: познавательный, творческий, групповой.**

**Продолжительность: краткосрочный.**

**Участники: воспитатель, дети подготовительной группы, родители.**

**Возраст детей: 3-4 года.**

**Актуальность:**

Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества. А по данным государственного доклада «Положение детей в РФ» состояние здоровья детей дошкольного возраста за последнее десятилетие ухудшилось в связи с изменениями условий жизни и с нарушением питания дошкольников.

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.

Рациональное сбалансированное питание предусматривает использование необходимого набора продуктов, содержащих все пищевые компоненты, витамины, микроэлементы в соответствии с возрастными потребностями растущего организма. Дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи. В наше время, время неконтролируемого потока рекламы, рекламы чипсов, конфет и т.д. У детей формируются искажённые взгляды на питание. Родители зачастую так же не способствуют формированию стереотипов правильного питания.

Сегодня существует проблема правильного питания в семье. Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям правильного питания из – за отсутствия теоретических знаний. Во многих семьях привыкли кушать солёное, жареное, жирное, копчёное, острое, сладкое. Многие кормят детей однотипно. В лучшем случае – котлеты, картошка, в худшем – сосиска, макароны, пельмени. Из – за этого дети не привыкшие к здоровой пище отказываются в детском саду от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы, запеканок.

А ведь без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и непереносимое условие нашего здоровья и долголетия.

Мы постоянно ищем всё новые и новые способы позаботиться о своём здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых естественных вещах: необходимость обратить пристальное внимание детей и родителей на своё питание.

**Цель проекта:** пропаганда здорового питания среди детей и родителей. Создание условий для формирования знаний детей и их родителей о правилах правильного питания.

#### **Задачи проекта:**

- Познакомить с понятием «*витамины*», их роли в жизни человека.
- Закреплять понятия «*овощи*», «*фрукты*», «*ягоды*», пользе их употребления.
- Расширять знания детей о продуктах здорового питания.
- Расширять знание где живут и чем полезны витамины.
- Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания.
- Способствовать развитию творческих способностей детей, умение работать сообща, согласовывая свои действия.

#### **Предполагаемый результат:**

Через систему разнообразных мероприятий будут сформированы основные понятия рационального питания, потребность в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье, бережное отношение к народным традициям питания.

Повышение уровня знаний, умений и навыков у родителей, формирование интереса к здоровому питанию в семьях.

#### **Этапы реализации проекта.**

##### **Подготовительный этап**

- составление плана совместной работы с детьми, родителями;
- разработка конспектов;
- подбор материала и оборудования для бесед, игр с детьми;
- подбор художественного материала;
- оформление буклетов для родителей по теме проекта;

- беседа с родителями о необходимом участии их в проекте, о серьёзном отношении к воспитательно-образовательному процессу в МКДОУ;
- Изучение методической литературы.

### **Практический этап.**

#### **Познавательное развитие:**

Культура поведения за столом.

Правила питания.

«Витамины наши друзья» (презентация)

#### **Ситуативная беседа:**

«Для чего мы едим?»,

«Что ты ел вчера на ужин. Полезно это или нет?»,

"Где живут витамины"

«Что такое здоровое питание?»

Речевое развитие.

Чтение художественной литературы:

«Школа этикета» ред. Ю.В. Полянская

«Разговор о правильном питании» М.М. Безруких.

«Сказка о здоровом питании»

«Загадки о продуктах питания»

#### **Пересказ, рассказывание:**

- Составление описательных рассказов о фруктах и овощах с помощью мнемодорожек.

- Творческое рассказывание по темам «Для чего нужны витамины?»

- Составление описательного рассказа на тему «Как мы выращиваем витамины на своем огороде?»

#### **Художественно-эстетическое развитие.**

Рисование: «Овощи и фрукты».

Аппликация: «Полезные и вредные продукты», «Варим суп»

Пластилинография: « Овощи и фрукты»

#### **Взаимодействие с родителями.**

##### **Мероприятия по работе с родителями:**

1. Рекомендации родителям о прочтении художественной литературы по теме.
2. Рекомендовать родителям вырастить с детьми на подоконнике зелень.

### 3. Обмен опытом по приготовлению полезных блюд родителей и детей.

#### **Заключительный этап**

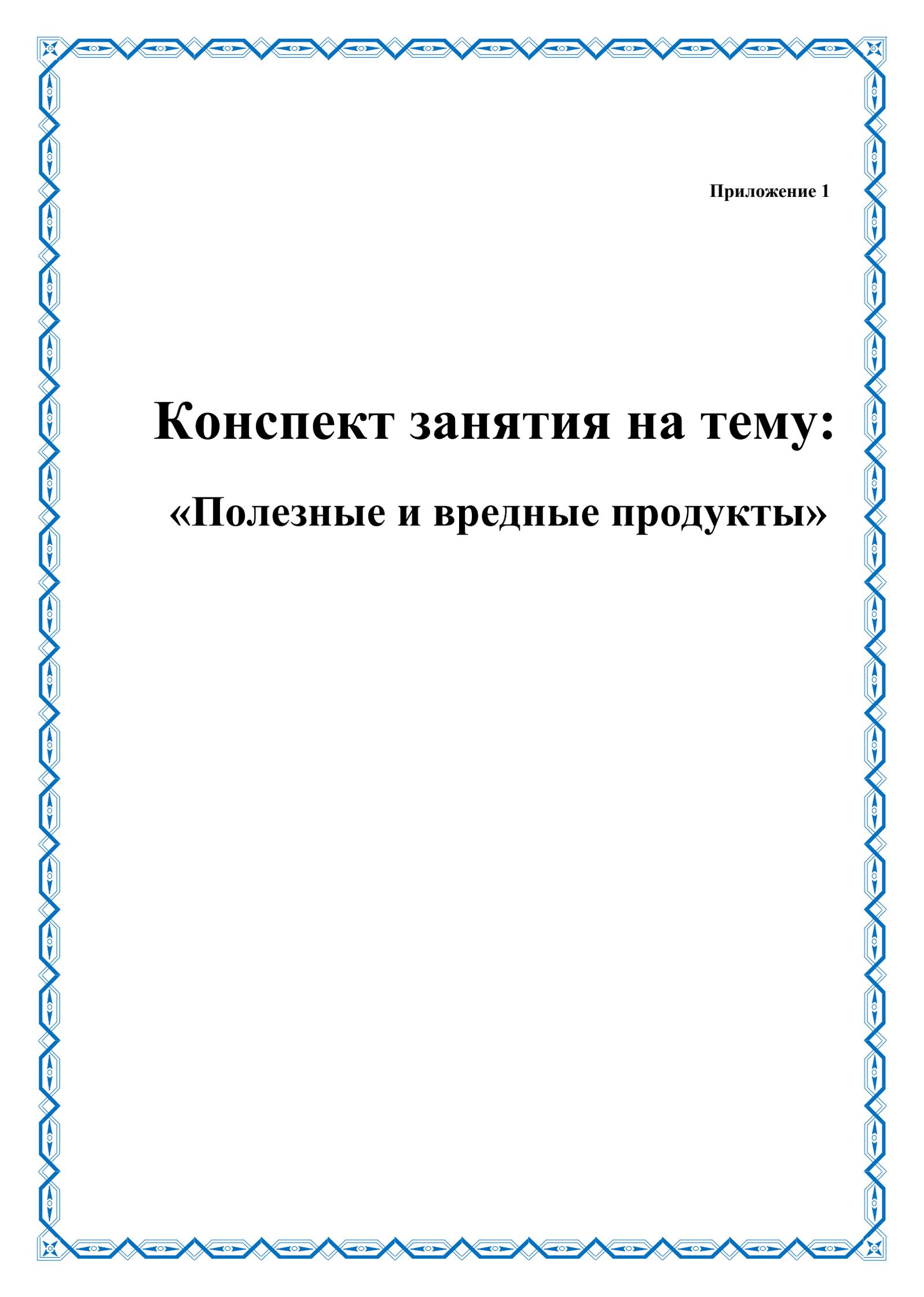
#### **Продукт проектной деятельности:**

- выставка детских работ «Овощи и фрукты»;
- выполнение различных блюд дома сделанных родителями совместно с детьми.
- оформление раздевалки с использованием работ детей.

#### **Анализ результатов работы.**

Выбор темы проекта оказался не случайным. После проведенной работы и родители совместно с детьми пришли к выводу о том, что только здоровая семья может быть по-настоящему счастливой, воспитать достойных граждан своей страны. Мы задумались над тем, какие факторы влияют на здоровье семьи? В результате все пришли к выводу о том, что главными факторами, влияющими на здоровье семьи, является:

- душевное благополучие, благоприятный психологический климат в семье;
- физическое здоровье;
- правильное и здоровое питание



Приложение 1

**Конспект занятия на тему:  
«Полезные и вредные продукты»**

Цель занятия: создание условий для формирования у старших дошкольников представлений о полезных и вредных продуктах питания.

Задачи:

- Систематизировать и обобщить знания детей о продуктах питания.
- Закрепить представление детей о значении питания в жизни человека.
- Развивать умение устанавливать взаимосвязь продуктов питания и здоровья человека.
- Научить ребенка осознанно подходить к выбору продуктов питания.
- Научить детей выбирать самые полезные продукты.
- Расширять знания о здоровом питании.
- Помочь детям правильно ориентироваться в ассортименте продуктов.
- Активизировать познавательную деятельность воспитанников, их интеллект, память, внимание, слух.
- Воспитывать сознательное отношение к здоровому питанию.
- Подвести дошкольников к пониманию, что питаться нужно правильно, чтобы быть здоровыми.

Ход занятия:

Ребята, посмотрите, сегодня к нам в гости пришла кукла Машенька. Давайте поздороваемся с ней.

Машенька: здравствуйте *(тихо и грустно)*

Воспитатель: что случилось Машенька, ты, что такая грустная?

Машенька: да вот ребята, Мишка в больницу попал. Я решила приготовить ему вкусненький ужин, накупила в магазине разных продуктов, да и с грядки нарвала свеженьких. Накрыла на стол и Мишку угощала. Только после моих кулинарных шедевров у Мишки живот заболел, и пришлось его в больницу отправить. Помогите понять, что же произошло? Вот все продукты в корзине, а мне нужно к Мишке в больницу бежать. *(Мама уходит)*.

Воспитатель: ребята, давайте посмотрим, что же тут в корзине. Да тут продуктов разных... Наверно Мишка вредные продукты поел, что у него живот заболел.

Ребята, а для чего человек должен есть? *(Для того чтобы ходить, прыгать, бегать, работать, в общем, чтобы жить)*. Может ли человек обойтись без пищи? *(Может, но недолго.)* Без еды человек не может долго прожить. Еда ему необходима в течение всей жизни.

Возраст, в котором вы сейчас находитесь – очень ответственный период жизни. Учёба увеличивает физическую и эмоциональную нагрузку на ваш организм. Поэтому от того, как вы питаетесь, как соблюдаете режим питания, во многом зависит ваше здоровье и работоспособность.

- А что значит правильно питаться?

*(изображение пирамиды питания на слайде).*

- Давайте вместе с вами рассмотрим пирамиду питания, рекомендованную Всемирной Организацией здравоохранения.

- Пирамида разделена на ступени, которые включают в себя продукты питания человека.

- В основании пирамиды на первой ступени, самой большой, нарисованы крупы, хлеб, зерновые и макаронные изделия – это основные продукты питания человека. В них много растительного белка, витаминов и клетчатки. Каждый день взрослые и дети должны употреблять различные каши: геркулесовую, гречневую, пшеничную и кукурузную.

Вторая ступень пирамиды – это фрукты и овощи

Во фруктах и овощах содержится огромное количество витаминов и минералов, способных улучшить общее состояние здоровья и защитить от самых тяжелых заболеваний.

Третья ступень пирамиды – это мясо, рыба, птица и молочные продукты

В мясе животные жиры, в рыбе есть йод, фтор, которые нужны нашему организму.

Молоко является сбалансированным продуктом, обеспечивая организм ребенка практически всем необходимым. Очень полезны для здоровья стакан кефира, ряженки или йогурта на ночь.

Сардельки, сосиски, колбасы и другие мясные «деликатесы» включают в себя различные искусственные пищевые добавки, консерванты, наполнители и поэтому пользы никакой не приносят.

На вершине пирамиды здорового питания – сладости, соль и сахар. Как мало им отводится места! Так же мало, их должно быть и в нашем рационе. Излишнее употребление соли приводит к гипертонической болезни, ожирению, атеросклерозу. У любителей сахара нарушается обмен веществ. Развивается диабет, ожирение и кариес.

Это и есть те простые секреты здорового питания!

Воспитатель: А давайте мы эти продукты, которые оставила Машенька, поделим на полезные и вредные.

Физкультминутка

В магазин мы все ходили и **продукты там купили:**  
(идут по кругу)

Хлеба, мяса, молока, масла, рыбы, творога,  
(взмах руками влево, вправо)

Все к обеду припасли,  
(прямо, широко разводят руки)

Чуть до дома донесли.  
(приседают)

Ребята, сейчас в продукты добавляют пищевые добавки.  
Пищевые добавки – это природные или искусственные (*синтетические*) вещества, которые увеличивают сроки хранения продуктов или придают им нужные свойства. Наличие пищевых добавок принято обозначать буквой Е.

Если внимательно посмотреть на упаковку, можно увидеть букву Е, а рядом цифру.

Пищевые добавки	Назначение	Вредное воздействие
-----------------	------------	---------------------

Е 1**	– красители	
-------	-------------	--

	Для повышения интенсивности цвета.	Вызывают аллергию
--	------------------------------------	-------------------

Е 2**	– консерванты	
-------	---------------	--

	Для увеличения срока годности	Вредные для кожи
--	-------------------------------	------------------

Е 3**	– антиокислители	
-------	------------------	--

	Защищают продукты от порчи	Вызывают сыпь
--	----------------------------	---------------

Е 4**	– загустители	
-------	---------------	--

	улучшают и сохраняют структуру продукта.	Расстройства кишечника
--	--	------------------------

Е 5**	– эмульгаторы	
-------	---------------	--

	Отвечают за консистенцию пищевого продукта, его вязкость.	Плохое усвоение кальция
--	---	-------------------------

Е 6**	усилители вкуса (просмотр презентации)	
-------	--	--

Итак ребята, мы с вами узнали, что если употреблять в больших количествах **вредные продукты**, можно погубить свое здоровье.

Ребята, а когда мы будем употреблять **вредные продукты** у нас будет веселое или грустное настроение? *(ответы детей)*.

Заходит Машенька. Вот ребята сходила к Мишке в больницу на поправку пошел. Где же тут мои вкусненькие **продукты**? *(осматривается)*. Что с ними все в порядке?

Воспитатель: Ребята давайте расскажем Машеньке, какие **продукты** желательно употреблять в пищу, и какие правила соблюдать при покупке **продуктов**, чтобы сохранить свое здоровье?

Ребенок выходит к доске и по схемам рассказывает, какие **продукты** можно употреблять в пищу, а какие не желательно.

Правила при покупке **продуктов в магазине**:

1. Внимательно изучать этикетки товаров и выбирать **продукты**, содержащие минимальное количество Е, т. е. пищевых добавок.
2. Нельзя рисковать и брать незнакомые **продукты**, особенно если в этикетке указано много разных Е.
3. Меньше употреблять мучного, сладкого, чипсов, газированных напитков.
4. Есть **продукты**, которые не содержат пищевые добавки. Это свежие и натуральные фрукты, овощи, зелень, свежевыжатые соки, свежее мясо и рыба, мёд, домашнее варенье.

Воспитатель: так что Машенька кушайте с Мишкой **продукты натуральные**, выращенные в огороде. А **вредные продукты старайтесь не есть**.

Давайте ребята мы с вами приготовим овощной суп. ( дети выполняют аппликацию)

# Конспект занятия на тему:

## «Овощи»

**Цель:** Вызвать у детей интерес к разнообразию овощных культур.

**Задачи:**

- Закрепить знания детей о разновидности овощных культур: корнеплоды, плодовые овощи, луковичные.
- Продолжать формирование навыков изображения овальных (вытянутых) и круглых форм, равномерно располагать несколько предметов на листе бумаги.

**Материал:** карандаши, альбомный лист, мешок с пластиковыми овощами-муляжами, демонстрационные картинки.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

Здравствуй, ребята!

**Игра «Чудесный мешочек»** (Загадывает загадки и достает из мешка отгадки)

За кудрявый хохолок  
Лису из норки поволок.  
На ощупь — очень гладкая,  
На вкус — как сахар сладкая.

*(Морковь)*

В зелёной палатке  
Колобки спят сладко.  
Много круглых крошек!

Что это?

*(Горошек)*

На кустах тепличных красные плоды,  
Толстые, пузатые, узнаешь их ты?  
Как большие ягоды на веточках висят  
С нетерпением просятся в овощной салат.

*(Помидоры)*

В огороде рос красавец,  
Наш зеленый молодец,

А зимой найдешь ты в банке,

Длинный, сочный...

(Огурец)

Сидит дед,

Во сто шуб одет.

Кто его раздевает,

Тот слезы проливает.

(Лук)

**Воспитатель:** Вы ребята молодцы! Отгадали все овощи!

А вы знаете, где они растут в огороде?

(Ответы детей: на грядке, в теплице)

**Воспитатель:** Правильно!

А какие бывают овощи вы знаете?

(Ответ детей)

**Воспитатель:** вот я вам сейчас расскажу:

Овощи делятся на группы: клубнеплоды, корнеплоды, капустные овощи, листовые, луковые, пряные, томатные, тыквенные, бобовые и зерновые.

Давайте внимательно посмотрим как они растут на грядке  
(рассматривание демонстрационного материала)

- Клубнеплоды и корнеплоды растут под землей. Мы их выкапываем. Ботва у них не съедобная.
- Капустные и листовые овощи растут на земле. Мы их срезаем.
- Томатные, бобовые овощи можно назвать плодовыми, потому, что они растут на кусте и мы их срываем.
- Луковичные овощи в пищу можно употреблять целиком: и луковицу и зелень.

**Физкультминутка «Мы пойдем в огород»**

**Мы пойдем в огород** (шагают на месте)

**Что там только не растет** (разводят руки в стороны).

**Огурцы сорвем мы с грядки** (срывают воображаемые огурцы).

**Помидоры с кожей гладкой** (показывают руками силуэт шара).

**Толстая репка в землю засела крепко** (слегка качают корпусом из стороны в сторону, поставив руки на пояс).

**Длинная морковка** (опускают вниз руки и соединяют ладони внизу).

**От нас укрылась ловко** (приседают и прикрывают голову руками).

**Дергай, дергай из земли** (встают и делают движения, как будто дергают из земли морковь).

**Все собрали — посмотри!** (разводят руки в стороны).

Очень я довольна вами. Собрали все овощи в огороде.

А теперь предлагаю Вам нарисовать овощную грядку.

Приступаем к работе. (Дети берут карандаши и начинают рисовать овощи) .

### **Последовательность выполнения:**

1. Определите расположение листа.
2. Поэтапное рисование овощей. Выполнение рисунка с помощью цветных карандашей.

В конце занятия все рисунки выставляются на доске, рассматриваются, выделяются те, в которых наиболее красочно передана форма и цвет овощей. Необходимо похвалить всех детей за проделанную работу.

«Пословицы и поговорки об  
овоцах.»

### **Пословицы и поговорки о горохе**

Как горохом об стену.

Этот горох не лучше грибов (бобов).

Кабы на горох не мороз, он бы через тын перерос.

Летом под межей не лежи и гороху не щипли. (не отлынивай, дела не ждут)

### **Пословицы и поговорки о бобах**

Бобы не грибы, не посеешь - не взойдут.

Чужую беду на бобах разведи, а к своей и ума не приложу.

Если бы, да кабы, да во рту росли бобы – был бы не рот, а огород.

Когда жареные бобы зацветут.

### **Пословицы и поговорки об огурцах**

Огурчик в кадке, а морковь – на грядке.

Гриб да огурец в животе не жилец.

В погребе огурец не портится, а на солнце живо гниет

Щука с огурцами - кушать с молодцами.

### **Пословицы и поговорки о перце**

Сердце с перцем, душа с чесноком (т.е. злой человек).

Мал перец, да сильно щиплет. (вьетнамская пословица)

Молодой перец сильнее жжет. (осетинская пословица)

## **ЗАГАДКИ**

Сидит баба на грядках, вся в заплатках,  
Кто заплатку оторвёт, всяк заплачет и уйдёт. (*Лук*)

Никого не огорчает,  
А всех плакать заставляет. (*Лук*)

Этот овощ быстро очень  
Разгадаем между прочим.  
Он щекастый, красный, гладкий,  
Он растет у всех на грядке.  
Положи его на солнце.  
Он созреет у оконца,  
Этот толстенький синьор  
Всем известный ..... (*Помидор*)

Рос весною, рос я летом.  
Был зеленым, незаметным,  
Твердым, мелким и невкусным  
Потому - то был я грустным!

Но когда кончалось лето -  
Стал я красного вдруг цвета,  
Знают все, о чем тут спор.  
Я – красавец ... *(Помидор)*.

Круглый, красный, кислый, сладкий,  
Можно съесть его нам с грядки,  
Если же сорвать зеленым,  
Будет он к зиме солёным.  
Знают люди с давних пор,  
Как прекрасен ..... *(Помидор)*.

Мечтал он быть Томатом  
Большим аристократом,  
Но его, то с давних пор  
Дразнят просто... *(Помидор.)*

Мы в теплицу посадили.  
Поливали и рыхлили.  
На кустах плоды висят.  
Красненьким бочком горят.  
Осенью плодов тех сбор.  
Это овощ - ...*(Помидор)*

Симпатичный красный нос  
По макушку в землю врос.  
И торчат на грядке  
Зеленые пятки. *(Морковь)*

Она оранжевого цвета.  
Полезный нам привет от лета.  
Грызут её девчонки и мальчишки,  
И даже длинноухие зайчишки. *(Морковка)*

Лежали на грядке зеленые ребятки.  
В рассол попали – солеными стали. *(огурцы)*

Я длинный и зеленый, вкусный и соленый,  
Вкусный и сырой, кто же я такой? *(Огурец)*  
Кругла, а не шар,  
С хвостом, а не корова,  
Зелена, а не яблоко,  
Красна, а не солнце,  
Сладка как мед, да вкус не тот. *(Свекла)*  
Красны сапожки,  
В гряде и в лукошке. *(Свекла)*

Уродилась я на славу, голова бела, кудрява.  
Кто любит щи — меня ищи. (Капуста)

Растут на грядке зеленые ветки,  
А на них красные детки. (помидоры)

Хотя и сахарной зовусь, но от дождей я не размокла.  
Крупна, кругла, сладка на вкус, узнали вы?  
Я... (свекла).

Что копали из земли,  
Жарили, варили?  
Что в золе мы испекли,  
Ели да хвалили? (картофель)

Круглый бок, желтый бок,  
Сидит на грядке колобок.  
К земле прирос крепко. Что это? (репка)

Неказиста, шишковата,  
А придет на стол она,  
Скажут весело ребята:  
«Ну, рассыпчата, вкусна!» (Картошка)

Щеки розовые, нос белый,  
В темноте сижу день целый,  
А рубашка зелена, вся на солнышке она. (Редис)

Голова на ножке, в голове — горошки. (Горох)