**ПРОЕКТ: "ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ".**

**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, кириешек, чупа-чупсов 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 **здоровое питание** 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, что ведет к заболеваниям ЖКТ.

А ведь без преувеличения можно сказать, что правильное **питание** – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и непременное 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: необходимости обратить пристальное внимание детей и родителей на своё **питание**.

**Проблема**: недостаток у детей знаний о здоровом образе жизни, отказ от полезных продуктов питания в детском саду.

**Цель:** формирование ценностей здорового образа жизни и здорового питания воспитанников в ДОУ и семье, создание устойчивой мотивации в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Задачи **проекта**:

• Расширять знания детей о продуктах **здорового и нездорового питания**, пропагандировать только **здоровые продукты**;

• Формировать умения использования и хранения лекарственных растений и ягод;

• Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и **здорового питания**;

• Формировать представления детей, о правилах поведения за столом во время еды, необходимость соблюдения этих правил, как проявление уровня культуры человека;

• Способствовать развитию творческих способностей детей, умение работать сообща, согласовывая свои действия.

Для детей:

1. Приобретение новых знаний о еде.

2. Приобщение к правильному и здоровому питанию.

3.Социализация детей.

Для воспитателей:

1. Расширить и обогатить знания детей о плавильном питании.
2. Приобщить детей и родителей к правильному и здоровому питанию.
3. Воспитать интерес к творческой деятельности.
4. Социальное партнёрство с родителями.
5. Обогащение предметно - развивающей среды.
6. Повышение компетентности родителей.

Для родителей:

1. Закрепить полученную информацию с детьми.

2. Создать условия для проведения вечера “Здоровое питание” салата “Венегрет” здоровой и полезной еды.

3. Знакомство с другими родителями детей группы.

Ресурсы :

Краткосрочный проект. Длится в течении 2 месяцев.

Целевая аудитория дети, воспитатель.

Финансы.

**План реализации**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы и срокиреализации | Цели | Намеченныемероприятия |
| 1. Подготовительный

Ноябрь 2016  | Написание проекта. Изучение имеющихся условий для реализации проекта. | 1)Подбор детской художественной литературы для чтения детям;2) Подбор сюжетных картинок и иллюстраций;3) Подбор материала для проведения опытов и экспериментов;4) Работа с методическим материалом, литературой по данной теме;5) Анкетирование родителей о правильном **питании**;6) Беседа с родителями;7) Составление плана работы. |
| 1. Основной

Ноябрь - Декабрь 2016г. |  | Образовательная деятельность в рамках **проекта осуществляется**:1) в ходе режимных моментов;2) в ходе самостоятельной деятельности детей;3) проведение с детьми бесед и встреч со специалистом по **здоровому питанию***(врачом-диетологом)*;4) проведение подвижных игр; дидактических, сюжетно-ролевых игр;5) чтение художественной литературы детям *(заучивание стихов, пословиц, поговорок, загадок по теме)*;6) рассматривание картин, рисование рисунков, изготовление книги;7) проведение опытов, экспериментов. |
| 1. Заключительный

Декабрь 2016г. | Непосредственное участие родителей в осуществлении проекта. | Проведение вечера«Здоровое питание», приготовление салата “Венегрет” |

**Результат работы по проекту «Правильное питание – залог здоровья»:**

После реализации проекта были получены следующие результаты:

1. Ребята стали охотнее есть блюда меню ДОУ.

2. Дети и родители приобщились к здоровому питанию.

3. Упрочнились связи «детский сад - ребенок-родитель».

4. Повысился интерес к полезной еде.

 ПРИЛОЖЕНИЕ

**Консультация для родителей «Детское питание»**

Правильное питание – залог здоровья, знает каждый из нас. Однако, к сожалению, мало кто может утвердительно ответить на вопросы: «Правильно ли вы питаетесь?», «Правильно ли вы кормите своего ребёнка?» Какой малыш добровольно откажется от шоколадки и чипсов в пользу овсяной каши? Как заинтересовать детей вопросами правильного питания? Как научить любить тушёные овощи, молочные блюда и кисель? Как приготовить различные полезные блюда и напитки?

Проблема, с которой часто сталкиваются педагоги детских садов, - это несоблюдение режима питания детей дома. Зачастую дети на завтрак приходят с опозданием, перекусив чем-нибудь дома, либо приходят в группу с конфеткой или пряником в руках. Вечером, забирая детей из детского сада, родители балуют их сладостями, забывая о том, что дома ждёт ужин. На основании этого можно сделать вывод, что работу по воспитанию культуры питания детей надо начинать со взрослых.

Это следует знать!

• Формирование привычки здорового питания начинается с раннего детства.

• Процесс употребления в пищу детьми полезных продуктов строится на основе осмысленности, положительных эмоций, произвольности действий.

• Детям младшего и среднего дошкольного возраста доступны следующие представления: для того чтобы не болеть, нужно кушать полезные продукты; полезные продукты – это овощи, фрукты, молоко, соки, хлеб, рыба, мясо.

• Развитие интереса у детей способствует более быстрому привыканию к употреблению полезных продуктов.

• Процесс организации правильного питания детей строится на основе использования игрового метода.

• Важны осознание родителями проблемы и желание её решать.

• Важны желание родителей вести здоровый образ жизни (собственное питание, положительный пример взрослого.

• Необходимо объединение усилий педагогов и родителей в достижении поставленных задач (согласованность в действиях, единство в подходах и требованиях).

Пять правил детского питания.

1. Еда должна быть простой, вкусной и полезной.

2. Настроение во время еды должно быть хорошим.

3. Ребёнок имеет право на свои собственные привычки, вкусы, притязания.

4. Ребёнок имеет право знать всё о своём здоровье.

5. Нет плохих продуктов – есть плохие повара.

Надо приучать детей:

• Участвовать в сервировке стола;

• Перед едой тщательно мыть руки;

• Жевать пищу с закрытым ртом;

• Есть самостоятельно;

• Есть только за столом;

• Правильно пользоваться ложкой, вилкой.

• Вставая из-за стола, проверить своё место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;

• Закончив еду, поблагодарить тех, кто её приготовил, сервировал стол.

Закладывая в детях привычку есть разную пищу, взрослые должны набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируются очень долго, особенно если в семье и детском саду не единых взглядов на этот счёт.

Как не надо кормить ребёнка.

Семь великих и обязательных «НЕ»

1. НЕ принуждать. Поймём и запомним: пищевое насилие – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью.

2. НЕ навязывать. Прекратить насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения.

3. НЕ ублажать. Еда – не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда – средство жить.

4. НЕ торопить. Еда – не тушение пожара. Темп еды – дело сугубо личное.

5. НЕ отвлекать. Пока ребёнок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.

6. НЕ потакать, но понять. Нельзя позволять ребёнку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья, мороженого).

7. НЕ тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребёнок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи

Правильное питание детей 3 – 7 лет.

Консультация для родителей дошкольников.

Детям этих возрастных групп свойственны высокая двигательная активность, сопровождающаяся большими тратами энергии, повышенный обмен веществ, совершенствование интеллектуальных способностей, развитие эмоциональной сферы, костно-мышечной системы, активизация роста в связи с усилением функции эндокринной железы – гипофиза.

В этом возрасте повышается выносливость к физическим нагрузкам. Вместе с тем следует иметь в виду, что в эти возрастные периоды усиливается взаимодействие ребенка с окружающим миром и сверстниками, что повышает вероятность заболевания инфекционными болезнями.

При организации питания детей дошкольного возраста нужно учитывать, что доля животного белка в рационах от общего количества белка должна составлять не менее 65%. Доля растительного жира от общего количества жиров в рационах детей указанных групп должна составлять около 30%. Доля сахара в процентах по калорийности – менее 10. Соотношение белков, жиров и углеводов соответственно 1:1:5, а соотношение кальция к фосфору и магнию – 1:1:0,2-0,25.

Наиболее ценные и необходимые для организма детей продукты, такие как молоко или жидкие кисломолочные продукты, мясо, рыба, хлеб и хлебобулочные изделия, овощи, зелень, фрукты, сливочное и растительные масла, должны обязательно использоваться ежедневно, а крупы и макаронные изделия, яйца, творог, сметана, сыр, фруктовые соки могут употребляться не каждый день, но обязательно должны быть включены в рацион в течение недели.

Важным условием здорового питания детей дошкольного возраста является соблюдение режима питания. Было установлено, что наилучшие показатели физического развития и работоспособности у детей дошкольного возраста наблюдается при питании 4-5 раз в день. При этом интервал между приемами пищи не должен превышать 4 часа, а отклонения от установленного времени приема пищи – не более 20-30 минут.

За столом дети во время обеда должны находиться не менее 25-30 минут, во время завтрака и ужина – не менее 20 минут, во время полдника – не менее 15 минут.

Для детей дошкольного возраста по энергетической ценности и содержанию пищевых веществ приемы пищи должны составлять:

o завтрак – 25% от суточной потребности;

o обед – 35-40%;

o полдник – 10-15%;

o ужин – 20%.

o легкий ужин (кисломолочный продукт, например, кефир) – 5% – не позднее, чем за 1 час до сна.

Если дошкольник рано приходит в детский сад, то утром дома ему можно дать бутерброд с сыром, стакан молока или горячий напиток – чай на цельном молоке, сок или фрукты (легкий витаминизированный завтрак).

При изготовлении блюд для детей указанных возрастов не должны использоваться острые приправы, острые соусы, специи и пряности, но допускается включать в блюда белые коренья петрушки, сельдерея, пастернака, свежую зелень, изредка в качестве приправ свежие и сушеные грибы в очень небольшом количестве, а также лавровый лист, корицу и ваниль.

Для приготовления блюд и кулинарных изделий следует использовать йодированную соль.

Блюда, потребляемые детьми, не должны быть очень горячими. Температура первых блюд не должна быть выше 60°С, а вторых – 50°С.

Нужно помнить, что в промежутках между приемами пищи не следует давать детям сладости, печенье, булочки.

Хочется обратить внимание на тот факт, что летом дети больше проводят времени на воздухе, активнее двигаются, больше бегают, плавают, занимаются другими летними видами спорта, помогают с работой в саду, огороде и т.д. Поэтому летом потребность в энергии и пищевых веществах у них увеличивается, по сравнению с зимним периодом на 10-15%, что необходимо компенсировать большим потреблением кисломолочных напитков, свежих овощей, зелени, фруктов, ягод, бахчевых. Летом в жару обед и полдник можно поменять местами или ввести легкий второй завтрак (ягоды, фрукты, соки, кисломолочные напитки), а обед перенести на более позднее время, когда спадет жара.

Летом увеличивающуюся потребность в жидкости следует компенсировать отваром шиповника, овощными и не очень сладкими фруктовыми соками, другими напитками, богатыми витаминами и минеральными веществами.

Если летом дети собрались на длительную экскурсию или в поход, то с собой не следует брать скоропортящиеся продукты – вареную колбасу, курицу, творог, творожную массу, сырки, так как их надо хранить в холодильнике, а не в рюкзаке.

Лучший пищевой запас – сухие зерновые завтраки, мытые фрукты в чистом пакете, хлебобулочные изделия в упаковке, молоко стерилизованное, кисломолочные напитки, фруктовые и овощные соки в мелкой индивидуальной расфасовке, печенье, вафли, зефир, пастила, шоколад (злоупотреблять сладким не следует), мясные, рыбные, овощные консервы, прежде всего предназначенные для детского питания, емкостью не более 100-150 г, для разового потребления одним ребенком, плавленые сыры, сваренные вкрутую яйца, орехи без соли и сахара; бутерброды с сыром, срок хранения которых составляет не более 3-х часов, надо съедать в первую очередь.

Обязательно следует запастись кипяченой водой или питьевой водой в пластмассовых бутылках, предпочтительно не сладкой и не газированной.

В завершение хотелось бы дать несколько общих советов по организации питания детей, следование которым будет способствовать сохранению и приумножению их здоровья:

o с увеличением возраста ребенка, год от года следует расширять ассортимент продуктов суточного рациона. При этом важно не приучать детей к соленой, жирной пище и сладостям. Если ребенок с раннего детства привыкнет к малосоленой и малосладкой и нежирной пище, достаточному потреблению овощей и фруктов, молочных продуктов, то это войдет в привычку и в дальнейшем снизит риск развития многих заболеваний (сердечно-сосудистых, ожирения, сахарного диабета II типа, кариеса и др.);

o помните, что если ваш ребенок-дошкольник ходит в детский сад, то ему следует обеспечить дома легкий утренний прием пищи – 1 стакан молока, 100 г фруктов или 1 стакан сока, а вечером – полноценный ужин и/или легкий ужин (стакан кисломолочного напитка) в зависимости от того, сколько часов ребенок проводит в дет .саду;

o при недостатке в питании и организме детей витаминов и минеральных веществ необходимо включать в рационы обогащенные этими микронутриентами пищевые продукты, поливитаминно-минеральные препараты

o учите малышей правильно питаться – это залог их здоровья.

**Конкурс загадок «Овощи и фрукты – полезные продукты»**

1. Летом – в огороде свежие, зеленые,

А зимою в бочке – крепкие, соленые. (Огурец)

2. Голова на ножке. В голове горошки. (Горох)

3. Что за скрип? Что за хруст? Это что еще за куст?

Как же быть без хруста, если я…. (Капуста)

4. Заставит плакать всех вокруг, хоть он и не драчун, а… (Лук)

5. Есть в саду зеленом чудо: листья ярче изумруда.

Серебристые цветы и, как солнышко, плоды. (Облепиха)

6. Спелые, сочные, разноцветные, на прилавках всем заметные!

Мы – полезные продукты. А зовемся просто - …. (Фрукты)

7. Круглое, румяное, я расту на ветке,

Любят меня взрослые и маленькие детки. (Яблоко)

8.Само с кулачок, красный, желтый бочок.

Тронешь пальцем – гладко, а откусишь – сладко. (Яблоко)

9. На сучках висят плоды. Посинели от жары. (Сливы)

10. Желтый, круглый. Ты откуда?

- Прямо с солнечного юга. Сам на солнышко похож.

Можешь съесть меня, но только раздели сперва на дольки. (Апельсин)

11. Не корень, а в земле, не хлеб, а на столе:

И к пище приправа, и на микробов управа. (Чеснок)

12. Весной повисло, все лето кисло.

А сладко стало, на землю пало. (Яблоко)

13. Кругло и гладко. Красно и сладко.

Ел – плевался, а доволен остался. (Вишня)

14. У мамы дочки, висят на шнурочке. (Клубника, земляника)

15. Три сестры похожи, но разные по коже:

Одна – белянка, другая – румянка, третья – смуглянка (Смородина)

16. На белом пальчике – красивый наперсток. (Малина)

17. Обезьяна утром рано в зоопарке ест … (Бананы)

18. Говорят, я горький. Говорят, я сладкий.

Стрелочкой зеленой я расту на грядке.

Я полезный самый, в том даю я слово.

Ешьте меня всяким, будете здоровы. (Лук)

19. Растет на грядке зеленая ветка, А на ней красные детки. (Помидор)

20. Как на нашей грядке выросли загадки –

Сочные да крупные, вот такие круглые.

Летом зеленеют, к осени краснеют. (Помидоры)

21. Вот так чудо в новом роде: рыбы нету в огороде,

А икру добыли, в банки разложили. (Баклажаны)

22. Цветок – медовый, а плод – пудовый. (Тыква)

23. Крупный я и гладкий. Большой, тяжелый, сладкий.

Мякоть моя красная, снадобье прекрасное. (Арбуз)

24. Под землею птица гнездо свила, яиц снесла. (Картофель)

25. И зелен, и густ на грядке вырос куст.

Покопай немножко, под кустом… (Картошка)

26. Я – красная девица, зеленая косица!

Собой горжусь, для всего гожусь!

И для сока, и для щей, для салатов и борщей.

В пироги, и винегрет, и зайчишкам на обед. (Морковь)

27. Расту в земле, на грядке я, красная, длинная, сладкая. (Морковь)

28. Я кругла и крепка, темно-красные бока.

Я гожусь на обед, и в борщи, и в винегрет. (Свекла)

29. Он тяжелый, он пузатый, носит фрак свой полосатый.

На макушке хвостик-ус, спелый изнутри… (Арбуз)

30. Кафтан на мне зеленый, а сердце – как кумач.

На вкус, как сахар, сладок, а сам похож на мяч. (Арбуз)

31. Стоит матрешка на одной ножке – закутана, запутана. (Капуста)

**Список используемой литературы:**

1. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций.

2. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13

3.Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.

4.Алексеева А.С. Организация питания детей в дошкольных учреждениях: Пособие для воспитателя дет. сада/ М.Просвещение, 2003-125с.

 Разработала: Милёшина-Соколова Л. Ю.