

**КРАТКОСРОЧНЫЙ ПРОЕКТ ВО
ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ № 7:
«МАША И МЕДВЕДЬ ВЫБИРАЮТ
ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ»**



Паспорт проекта

Авторы: Федотова Т. Н., Спиридониди О. Г.

Тема проекта: «Маша и медведь выбирают полезное питание»

Вид проекта: информационно - творческий

Цель проекта: сформировать элементарные представления у детей 3-4 лет о полезных и не полезных продуктах питания посредством создания коллажа: «Мишкин холодильник» и создания стенгазеты «Золотые правила полезного питания»

Задачи проекта:

Познакомить детей с полезными свойствами продуктов.

Познакомить детей с продуктами, которые не приносят пользы и вредны по своему составу.

Воспитывать культуру еды, как неотъемлемую часть здорового образа жизни.

Приобщать детей и родителей к совместной творческой и экспериментальной деятельности.

Участники проекта: дети, воспитатели, родители (проект групповой)

Сроки реализации: 11 февраля – 22 февраля (проект краткосрочный)

Актуальность проекта

В настоящее время рацион питания детей составляют продукты, содержащие пищевые добавки, красители и консерванты. Прилавки магазинов заполнены различными «вкусностями» с содержанием этих веществ. Родители, покупая такие продукты детям, наносят вред здоровью растущего организма. А если в рационе ребенка их количество преобладают, наносится колоссальный вред здоровью ребенка. Задача детского сада и родителей с младшего возраста приобщить детей к здоровому питанию и объяснить вред некоторых продуктов. Тем самым способствовать гармоничному росту и развитию подрастающего поколения.



Подготовительный этап

- Изучение методической литературы по теме.
- Подготовка методического, наглядного и раздаточного материала по теме.
- Составление плана работы над проектом.
- Проведения опроса среди родителей на тему: «Как часто ваши дети употребляют в пищу газированные напитки, чипсы, колбасные изделия, продукты быстрого приготовления и т. п.?»»



**Результаты опроса: «Как часто ваши дети употребляют в пищу газированные напитки, чипсы, колбасные изделия, продукты быстрого приготовления и т. п.?»
(20 родителей приняли участие в опросе)**



В результате опроса был сделан вывод, что необходимо проводить работу в области знаний о здоровом питании среди детей и родителей.

Основной этап

В рамках основного этапа были проведены следующие мероприятия:

- Беседа «Продукты полезные и не очень»

- Дидактическая игра: «Сортируем продукты»



- Сюжетно – ролевая игра: «Угостим Машу и мишку вкусной и полезной едой»



Консультация для родителей: «Здоровое и не здоровое питание для детей»

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Самое важное для родителей – это здоровье наших детей. Здоровье и питание детей рационально организовано физическое состояние мамы, развитие. Какой бы замечательной пекарше и красивой королебой – питание детей в детском питании есть свой особый смысл. В детском питании есть свой особый смысл. В детском питании есть свой особый смысл. В детском питании есть свой особый смысл.

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

- Не стоит особо придерживаться режима. О каком обеде может идти речь, когда в этот момент надо запускать ракету или укладывать куку спать? Еда же без чувства голода и без удовольствия впрок не идет.
- Часто детей уговаривают съесть за маму, за папу, за деду, за бабу... или даже принимают волевое решение: Не встанешь со стола, пока не доешь. А представьте, каково будет вам потом, если после салатного борщика? Ребенок не хочет есть, организму это еда не нужна.
- В повседневном питании лучше возможность самим выбирать продукты. Тем самым сама себя сориентирует по питательности.
- Свежие фрукты очень полезны. Многие считают, что дети бывают без мяса. Разумеется, это не так. Больше того, избыток любви можно давать детям один или два раза в неделю.
- Молоко – великолепная еда для простокваша... Но смешивать их лучше всего есть молоко и сметану комнатной температуры или теплее, как только вы ее сделали.
- Сладости. Если и давать их ребенку можно за полчаса. При этом фрукты, мед отлично покрывают потребности детского организма.

ЕДА, КОТОРАЯ ВРЕДНА!

- копченые продукты. Сейчас данные продукты изготавливаются не путем копчения, а путем добавления специального раствора, который дает вкус дыма. Это раствор химического содержания очень вреден для здоровья.
- продукты в вакуумной упаковке. При изготовлении таких продуктов на предприятии используют специальную жидкость – химический раствор, вредный для здоровья.
- Чипсы. Вредный продукт, приготовленный с пищевыми добавками, увеличивающий аппетит с чрезмерным количеством соли.
- Колбасные изделия, сосиски. Особенно вредно есть жареные сосиски.
- Газированные напитки. Полностью химический продукт. К консервантам и вкусовым добавкам прибавляются красители.
- Конфеты, шоколадные батончики, жевательные конфеты, прочая сладкая продукция, изготовленная с использованием химических добавок и большим содержанием сахара.
- Консервированные продукты

Заключительный этап

В рамках заключительно этапа были проведены следующие мероприятия:

- Подведение итогов
- Оформление с детьми коллажа: «Мишкин холодильник»
- Оформление стенгазеты для детей и родителей: «Золотые правила полезного питания»
- Презентация проекта



В результате работы над проектом поставленная цель достигнута, соответствующие задачи выполнены.

Спасибо за внимание!

