

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Нижевартовска детский сад №29 «Елочка»

Педагогический проект
для детей дошкольного возраста от 4 до 5 лет
«Основы здорового питания!»



Воспитатель: Алексеева Ю.Н.

Вид проекта: познавательно - исследовательский,

Тип проекта: групповой

Продолжительность: краткосрочный

Сроки реализации: (октябрь 2022 гг.)

Участники проекта: дети 4-5 лет, воспитатели, родители группы.

Тип проекта: краткосрочный, познавательно-игровой.

Цель проекта: формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Задачи:

- Формировать интерес дошкольников к здоровому образу жизни
- Формировать представления детей о пользе витаминов и их значении для здоровья человека
- Формировать представление, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной
- Способствовать развитию творческих способностей, умению работать сообща, согласовывать свои действия
- Развивать любознательность, способность, внимание, память, мелкую моторику рук
- Активизировать интерес детей к познавательной деятельности
- Развивать активную речь, активизировать словарный запас по теме «Витамины»
- Воспитывать желание заботиться о своем здоровье
- Создание условий для формирования представлений детей о полезных продуктах, витаминах и правильном питании
- Формирование компетентности родителей по данной теме, привлечение родителей к изготовлению наглядно-дидактического пособия

Актуальность проекта: Рациональное и правильное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребёнка. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды. 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, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности. 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 и каш.

А ведь без преувеличения можно сказать, что правильное питание - это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного

настроения, важнейшее и неперенное условие нашего здоровья и долголетия, которое формируется в детском возрасте.

Проблема: недостаток у детей и родителей знаний о здоровом образе жизни, что приводит к отказу от полезных продуктов питания в детском саду.

1 этап: подготовительный

- Сбор информации: подборка иллюстраций, набор игр и упражнений, знакомство с методической литературой по вопросам здорового питания

2 этап: практический

- реализация проекта
- перспективное планирование;
- проведение цикла тематических мероприятий;
- организация целенаправленной просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей познавательных способностей.

3 этап: итоговый – творческий.

Оформление результата проекта в виде презентации

Перспективное планирование проекта:

1 неделя

1. Беседа на тему «Еда без вреда».
2. Просмотр презентации о здоровой еде.
3. Пословицы и поговорки о еде и культуре поведения за столом.
4. Чтение сказки: Б. Гримм «Горшочек каши»
5. Беседа-рассуждение «Какая каша вкуснее»
6. Настольно-печатные игры «Полезное -вредное»; «Поваренок»
7. Консультация для родителей «Что мешает быть здоровым».
8. Анкетирование родителей по проблеме правильного питания.
9. Памятка для родителей «Правильное питание – залог здоровья»
10. Сюжетно – ролевая игра «Продуктовый магазин».
11. Раскрашивание натюрмортов.
12. П/И «Огородная -хороводная», «У медведя во бору».
13. Аппликация «Овощи на тарелке»
14. Лепка «Яблоки в корзинке»

2 неделя

1. Рассматривание иллюстраций, альбомов о правильном питании.
2. Оформление книжного уголка.
3. Составление книги загадок о кашах, крупах, злаках.
4. Чтение сказки «Каша из топора»
5. Памятка в стихах «Наши друзья-витамины».
6. Рисование «Банка с компотом».
7. Консультация «Что надо кушать, если хочешь быть здоровым»
8. Беседа на тему «Из чего варят кашу, как сделать кашу вкусной».

9. Дидактическая игра «Аскорбинка и ее друзья»
10. Сюжетно - ролевая игра «Помогаем маме готовить».
11. П/И «Посадка картофеля», эстафета «Собери урожай»

3 неделя

1. Беседа «Какие витамины живут в продуктах питания?»
2. Чтение стихотворения «Вкусная каша» З. Александровой
3. Опытнo-экспериментальная деятельность «Вредные продукты»
4. Разучивание стихотворения «Приготовили обед» и рассказывание его с помощью жестов.
5. Загадки о продуктах питания
6. Д/и «Назови лишний продукт», «Пирамида здоровья»
7. Сюжетно ролевая игра «Помогаем маме готовить»
8. Игра малой-подвижности «Съедобное - несъедобное»
9. Настольно-печатная игра «Где живут витамины»
10. Просмотр мультфильмов: «Богатырская каша», «Зайчонок и муха», «Лунтик и его друзья» — «Секрет победы», «Маша и Медведь» — «Что-нибудь вкусненькое»

4 неделя

1. Беседа «Профессия повар»
2. Опыт «Почему болят зубы»
3. «Посадка укропа, петрушки»
4. Чтение Э. Успенской «Дети, которые плохо едят в детском саду»
5. Лепка «Блюдо с витаминами»;
6. Д/И «Помоги Саше убрать вредные продукты»; «Помоги Маше выбрать полезные продукты»
7. Экскурсия на кухню детского сада
8. Сюжетно – ролевая игра «Больница», «Зубной врач».
9. П/И «Мы сажали огород»
10. Консультация для родителей «Лакомств тысяча, да здоровье одно».
11. Взаимодействие с родителями: «Опыт с чипсами и сухариками с мамой дома», «Идём с мамой в магазин».
12. Экскурсия на кухню детского сада.
- 13 встреча семьи Султановых с детьми. Приготовление витаминного салата.
14. Фотоколлаж «Вместе на любимой кухне»
15. Изготовление альбома совместно с родителями «Любимое блюдо семьи»

Продукт проекта: коллаж «Пирамида здоровья»

Приложение 1

Беседа с элементами игры «Еда без вреда»

Форма проведения: беседа с элементами игры

Задачи:

Обучающие: Формировать у детей представления о продуктах питания и их значении для человека, познакомить с понятиями «*питательные вещества*», «*витамины*», «*правильное*» или «*здоровое питание*».

Развивающие: Развивать любознательность, умение рассуждать, делать выводы, выделять полезные и вредные продукты.

Воспитательные: Воспитывать у детей ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, желание вести здоровый образ жизни, правильно питаться.

ХОД беседы:

Здравствуйте, дорогие ребята.

Люди часто говорят друг другу при встрече это хорошее доброе слово.

Слово «*здравствуй*» очень старое, связано со словом «*здоровье*». Когда то давно, люди, произнося слово «*здравствуй*» желали друг другу быть здоровыми, крепкими, могучими, как дерево, как дуб например. И теперь мы, когда говорим это слово, желаем человеку быть здоровым, крепким, сильным. «*Здороваться не будешь, здоровья не получишь*»- так говорили в старину.

А вы знаете что дороже всего на свете?

Конечно же жизнь, здоровье.

А можно ли купить здоровье?

Ребята, что нужно делать чтобы быть здоровым? (делать зарядку, заниматься спортом, гулять на свежем воздухе, соблюдать режим дня, правильно питаться и т. д.) А что еще необходимо для здоровья, попробуйте догадаться и назвать тему нашего занятия. У меня в словах потерялись буквы. Вам надо вставить буквы в слова и назвать тему нашего занятия.

О чем на занятии мы будем говорить?

Ребята, сегодня к нам в сад пришло письмо от жителей страны Неболейка. Они пишут, что раньше они никогда не болели, бегали, прыгали, играли, веселились, а сейчас заболели – болят животы. Они просят, чтобы мы с вами помогли им, выяснили, почему же они заболели. Поможем? А для этого я попросила прислать нам посылку и положить в нее то, что они едят. Давайте посмотрим, что в этой посылке? (*чипсы, сухарики, семечки, жвачка, кока-кола и т. д.*) Как вы думаете, от какой еды может болеть живот?

Это полезные или вредные продукты? Да, это вредные продукты, они вредят нашему здоровью. А вот знаете ли вы какие продукты полезные, а какие вредные. На доске на одной стороне надо расположить все вредные продукты, а на другой – полезные продукты.

Ребята скажите, что будет если есть много сладостей? (*будут болеть зубы*) А еще может начаться аллергия или диабет, то сладкое вообще нельзя будет есть и придется долго лечиться. А если часто есть чипсы и пить газированные напитки, то будет болеть живот, потому что вредные вещества, которые в них есть разъедают желудок. Внимательно рассмотрим чипсы. Они жирные, жареные, посыпаны различными приправами. Возьмем салфетку и прижмем ее к чипсам.

Что осталось на салфетке? (*жирные пятна*) Как вы считаете можно есть чипсы, почему?

Вывод: в чипсах содержатся вредные вещества, красители, которые вредят нашему организму. Чипсы, сухарики, кока-кола вредные продукты. Давайте в этом убедимся. Нальем в тарелочку газированной воды. Опустим туда ватный диск. Далее отожмем диск и посмотрим на цвет ватного диска. Какого цвета он стал? (*коричневый*). Да в воде много красителя, поэтому он и окрасился. А если мы выпьем в желудок попадет краситель. Из-за может у человека аллергия, боль в желудке. В газированной воде очень много газов. Я встряхну бутылку. Посмотрите, как пузырьки цепляются за стенки бутылки. Вот и за стенки нашего желудка они цепляются, делают ему больно. Возникает отрыжка, боли в животе.

Игра «*Полезно - вредно*»

Ребята, а сейчас мы с вами поиграем. Если продукт полезный, хлопните в ладоши и громко скажите «*Да!*», если бесполезный, тогда все дружно топните и скажите «*Нет!*»

Кто даст правильный ответ,

Что полезно, а что нет?

Каша - вкусная еда
Это нам полезно? (да)
Лук зеленый иногда
Нам полезен дети? (да)
В луже грязная вода
Нам полезна иногда? (нет)
Щи отменная еда
Это нам полезно? (да)
Мухоморный суп всегда-
Это нам полезно? (нет)
Фрукты – просто красота!
Это нам полезно? (да)
Грязных ягод иногда
Съесть полезно, детки (нет)
Овощей растет гряда
Овощи полезны? (да)
Сок, компотик иногда
Нам полезны, дети? (да)
Съесть мешок большой конфет
Это вредно, дети? (да)
Лишь полезная еда
На столе у нас всегда!
А раз полезная еда –
Будем мы здоровы? (да)

Поэтому надо есть полезные продукты. В полезных продуктах есть вещества которые очень важны для нашего здоровья и жизни. Они называются витаминами. Если вы будете мало принимать витаминов, то будете плохо расти. Вы не будете бегать, прыгать, веселиться, потому что у вас просто не будет сил. Например: рыба, молоко и молочные продукты делают ваши ноги и руки крепкими. Морковь, абрикосы, арбузы полезны для зрения. Фрукты и овощи – помогают укреплять ваш организм, бороться с простудами. Будешь есть мясо, хлеб, геркулес будет хорошо работать сердце.

Чтобы быть всегда здоровым
Бодрым, стройным и веселым,
Дать я вам совет готов,
Как прожить без докторов.
Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу - утром, суп - в обед
А на ужин винегрет
Надо спортом заниматься
Умываться, закаляться
Лыжным бегом увлекаться
И почаще улыбаться

Итак, ребят мы выяснили что еда может быть полезной и вредной. В полезной еде живут витамины, которые помогают нам расти здоровыми, а во вредной- пищевые добавки, которые не полезны для нашего организма.

-Ребята, я предлагаю вам стать садовниками здоровья, давайте вырастим чудо-дерево, на котором растут полезные продукты.

По периметру класса расклеены картинки, с изображением продуктов питания. Давайте полезные продукты разместим на дерево, а вредные положим в корзину : молоко, мясо, рыба, масло, виноград, смородина, чипсы, сухарики, газировка, хлеб, морковь, мед, жвачка.

Приложение 2

Пословицы и поговорки о еде и культуре поведения за столом.

Поговорки	Толкование поговорок
Аппетит приходит во время еды.	Желание что-то делать может возникнуть не перед работой, а тогда, когда уже начнешь ее.
Без ложки и добрый едок станет злым.	Эта поговорка ассоциируется с добром, которого не хватает человеку и без него он становится злым.
Когда я ем, я глух и нем.	При усердной работе следует сосредотачиваться только на своем деле и не отвлекаться.
Кто ест скоро, тот и работает скоро.	Свои обещания и слова следует оправдывать делом.
Масло коровье кушай на здоровье.	Употребление здоровой пищи. Или, как пожелание: «желаю тебе добра».
Щи да каша – пища наша.	Точное толкование поговорки: «просто», «простак», «жить просто».

Весь сыт, а глаза все голодны.	Точное толкование: «мало», «недостаточно».
Все полезно, что в рот полезло.	Любой труд человека украшает.
Натошак и песня не поется.	Смысл поговорки буквально в том, что человек не хочет работать, если знает, что его за это не отблагодарят.
Голод и волка из лесу (на село) гонит.	Как ни крути, а человек должен работать, чтобы выжить.
Гречневая каша матушка наша, а хлебец ржаной – отец родной.	В жизни нужно довольствоваться малыми вещами.
Дома ешь что хочешь, а в гостях, что велят.	Поговорка гласит: будь сдержанным и контролируй свои аппетиты.
Сесть на пенек, съесть пирожок.	Потрудиться и хорошо отдохнуть.
Так сладко, что того гляди язык проглотить.	Очень вкусно или очень хорошо.
Кашу маслом не испортишь.	Добрым словом плохую репутацию не заработаешь. Также можно сказать о «добром деле» или «добром человеке».
Чеснок семь недугов изводит.	Человек сам может справиться со своими трудностями только если захочет.

Приложение 3

Братья Гримм «Горшок каши»

В маленьком городе в Германии, уж и не помню сейчас, где был этот городок - на севере или на юге, жила бедная швея Марта. Была у нее дочка по имени Гретхен. Жили они небогато. И Марта порой не знала, чем накормить свою дочурку.

Как-то раз отправилась Гретхен в лес за малиной. Набрала полную корзинку, и вдруг навстречу ей выходит сгорбленная старушка.

- Угости меня малиной, — попросила старушка.

- Кушай, бабушка, - ласково сказала ей девочка и протянула корзинку.

Съела старушка три ягодки и говорит:

- Вижу, ты доброе дитя. За это прими от меня в подарок этот горшочек. Стоит тебе только сказать:

Вправо, влево посмотри!

Горшочек, кашу вари! -

и горшочек тут же начнет варить сладкую кашу.

А как наешься, скажи:

Вправо, влево посмотри!

Горшочек, больше не вари! -

и тут же горшочек варить перестанет.

Поблагодарила Гретхен старушку, взяла горшочек и побежала домой.

То-то радости было в этот день в низком домике под черепичной крышей - на обед готова сладкая каша. Как-то раз пошла Гретхен опять в лес за ягодами. А Марта проголодалась, сняла с полки горшочек и говорит:

Вправо, влево посмотри!

Горшочек, кашу вари!

И тут же горшочек наполнился кашей. Ест Марта, никак наесться не может, до того каша вкусна.

В это время пришла кошка, начала мурлыкать, каши просить.

- Я еще сама не наелась, - сказала Марта и оттолкнула кошку.

Бедная кошка от обиды громко мяукнула, и у Марты все волшебные слова из головы выскочили.

Надо сказать:

Вправо, влево посмотри!

Горшочек, больше не вари!

А Марта забыла эти слова и вспомнить не может.

Тем временем горшочек все варит и варит. Полилась каша на стол, со стола на пол.

Марта говорит:

Прямо, криво посмотри!

Горшочек, больше не вари!

А горшочек все варит и варит. Уже вся комната полна каши. Уже каша по крылечку течет.

Закричала Марта:

Вниз, вверх посмотри!

Горшочек, больше не вари!

А горшочек все варит, не перестает. Уже каша по улице рекой течет. Люди идут по колено в каше. Пар над городом стоит. Лошади карету с места не могут сдвинуть.

Хорошо, что в это время Гретхен из лесу вернулась. Только сказала она:

Вправо, влево посмотри!

Горшочек, больше не вари! -

и тут же волшебный горшочек перестал варить.

Потом целый месяц весь город эту кашу ел. По ночам из леса звери приходили кашей полакомиться. А уж если кому надо было по главной улице проехать, тот сам себе дорогу в каше проедал.

Приложение 4

Сказка «Какая каша вкуснее»

Жили-были три подружки: Гусеничка, Бабочка и Божья Коровка. Они были очень дружны и всегда помогали друг другу. Вместе прибирались в доме, готовили еду, гуляли.

И у каждой из них была своя любимая каша. Гусеничка любила манную, Божья Коровка – гречневую, а Бабочка – пшеничную.

Каши готовились по очереди. И кушали их все. В один день – гречневую, в другой – овсяную, в третий – пшеничную. Но каждая из подружек с нетерпением ждала того дня, когда настанет очередь готовить ее любимую кашу.

Но однажды Божья Коровка подумала: «Я так люблю гречневую кашу. Но мне несколько долгих дней приходится ждать, когда же наконец я смогу насладиться ее чудесным вкусом. И при этом приходится ради Бабочки и Гусенички кушать те каши, которые я не очень-то люблю. Вот было бы здорово есть всегда только гречневую кашу! Буду жить отдельно и готовить только ту кашу,

которую люблю!» Так решила Божья Коровка и ушла из дома. Нашла себе норку, поселилась там и стала жить. И принялась готовить и кушать только гречневую кашу.

Бабочка с Гусеничкой тоже решили отделиться и жить самостоятельно, каждая в своей норке. Конечно, теперь приходилось все делать в одиночку, но зато каждая из них могла теперь кушать только свою любимую кашу. Гусеничка – манную, а Бабочка – пшеничную.

А домик их остался стоять пустой.

И вот однажды в этот домик забрался большой Паук. А нужно сказать, что он был довольно вредный и частенько норовил сделать какую-нибудь гадость. И вот этот Паук забрался в домик, съел всю оставшуюся кашу, а также все съестные припасы, которые были в доме. Наследил своими грязными лапами, везде полазил, поронял посуду и прочие вещи. А потом улегся на печку и заснул. Проснувшись, Паук решил, что здесь больше нечего делать. И он уполз.

А Божья Коровка, Гусеничка и Бабочка жили себе каждая в одиночестве, варили свою любимую кашу. И в конце концов им эта каша так надоела, что они уже и смотреть на нее не могли. И тогда они подумали: «И чего это мы рассорились и разбежались из-за какой-то каши. Так было хорошо, когда мы жили вместе, дружно, и готовили разную еду!»

И вот они решили вернуться в свой домик. Приходят и видят, что двери в доме распахнуты настежь, кругом беспорядок, грязь, припасы все кто-то съел...

Погрустнели они, закручинились. Но – что поделать! Пришлось все прибирать, чинить поломанные вещи, вместе вновь добывать еду.

В конце концов домик вновь засиял чистотой и стал таким же красивым и уютным, как и прежде.

И кашу опять стали варить разную: один день – манную, другой – гречневую, третий – пшеничную. Только теперь никто уже не жаловался и все кушали с удовольствием.

Приложение 5

Консультация для родителей «Что мешает быть здоровым»

«Что мешает вести здоровый образ жизни?»

Вряд-ли встретится кто-то, кто не мечтал бы быть всегда красивым, полным сил и счастливым. Порой многие пробуют разные виды спорта, тренажерные залы, диеты, прогулки по паркам. Однако, что нам известно про здоровый образ жизни?

ЗОЖ-это комплекс полезных привычек, только положительно влияющих на жизнедеятельность человека. С его помощью можно укрепить здоровье, увеличить длительность жизни и быть счастливым.

ЗОЖ состоит из: правильного питания, спорта, личной гигиены, разных видов закаливания, отказа или сведения к минимуму вредных привычек.

Что мешает следить за своим здоровьем?

Стрессы - современный человек чаще встречается в повседневной жизни со стрессовыми ситуациями.

Питание - все больше на наш стол попадают продукты с большим содержанием консервантов, подсластителей, подкислителей, усилителей вкуса, генетически модифицированных продуктов, и все меньше натуральные продукты.

Комфорт - кондиционеры, машины; все, что облегчает человеку жизнь и делает его ленивым.

Техномания - проявляется частым непреодолимым желанием приобретать новую технику, гаджеты, компьютеры, телефоны. Эта зависимость способна привести к расстройствам психики, депрессии. Техномания может возникнуть у молодых людей и даже у детей, которые стремятся приобретать все увиденное по телевизору.

Грызть ногти - существует много предположений относительно возникновения этой вредной привычки. Самые распространенные – стресс, напряжение, переживания. Иногда эта привычка заимствуется у родственников.

Ринотиллексомания – или, проще говоря, привычка ковыряться в носу. Умеренное проявление считается нормой, но встречаются тяжелые формы, способные вызывать частые кровотечения из носа или вызвать серьезные повреждения слизистой оболочки носа.

Щелкание пальцами - Любителей пощелкать пальцами вы встретите, где угодно. Эта привычка возникает еще в детстве. А с годами пагубно влияет на суставы пальцев (происходит постоянное травмирование и потеря подвижности). Такая привычка способна привести к артрозу, даже в молодом возрасте.

Наша лень - самый грозный, и самый хитрый наш противник.

Также среди вредных привычек выделяют – слова-паразиты, нецензурная лексика, привычка тереть волосы, кусать ручку, часами говорить по телефону, лежать на диване и другие. Этот список можно продолжать бесконечно.

Возможно ли не иметь своих вредных привычек?

Практически нет. Почти каждый человек согласится, что у него есть вредная привычка, которая ему мешает, и от которой он хочет поскорее избавиться. Сделать это можно. Работайте над собой и развивайте силу воли.

Как можно предупредить возникновение вредных привычек?

Часто вредные привычки формируются у детей, которые повторяют действия своих родителей (у родителей-алкоголиков часто и дети-алкоголики; у мамы, заедающей горе булочками, дочка, скорее всего, тоже будет есть булочки при стрессе). Поэтому, чтобы предупредить возникновение вредных привычек у детей, вам придется избавиться от своих. Зато любовь к детям послужит отличным стимулом для борьбы со своими слабостями.

"Здоровье-это вершина, которую должен каждый покорить сам"

Так гласит народная мудрость. Задача взрослого человека научить своих детей покорять эту вершину. Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом. С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот.

От чего же зависит здоровье человека?

Оно зависит от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни. Это значит, что в развитии у детей ценностного отношения к здоровью, важную роль играют родители, именно они формируют потребность в систематических занятиях физкультурой и в здоровом образе жизни.

Приложение 6

Анкета для родителей «Здоровое питание – здоровый ребёнок»

Уважаемые родители!

Мы будем очень благодарны, если вы ответите на вопросы нашей анкеты! Эта информация нам необходима для организации эффективной работы с детьми по воспитанию осознанного отношения к здоровому питанию.

- Как вы считаете, какие продукты полезны для детей дошкольного возраста? _____

- Что предпочитает, есть ваш ребенок дома?
- Часто ли ест ваш ребенок: (нужное подчеркнуть) каши (да\ нет); яйца (да\ нет); молочные и кисломолочные продукты (да\ нет); сладости (да\ нет); жареную пищу (да\ нет).
- Какие из овощей и фруктов предпочитает ваш ребенок?
- Какие напитки чаще пьет ваш ребенок? (Соки, газированную воду, кофе, компот, настой из трав, минеральную воду, чай и т.д.)
- Что чаще всего ребенок просит вас купить в магазине? (из продуктов)
- Какие блюда из меню детского сада не ест ваш ребенок?
- Любит ли ваш ребенок: гамбургеры, хот-доги и т.п.? Да\Нет И как вы к этому относитесь? а) положительно; б) отрицательно; в) ни как.
- Употребляет ли ваш ребенок в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп? Да\Нет
- Ест ли ребенок рыбные блюда? Да\Нет Как часто вы дома готовите блюда из рыбы?
- Принято ли в вашей семье готовить первые блюда? Да\Нет
- Обращаете ли Вы внимание на информацию, напечатанную на этикетках продуктов? Да\Нет
- Оцениваете ли вы питание своей семьи как здоровое? Да\ В целом здоровое, но иногда бывают послабления\ Хотелось бы, что бы было здоровее\ Нет.

Приложение 7

«Чем проще пища, тем она приятнее – не приедается, тем здоровее и тем всегда и везде доступнее»
Л.Н. Толстой



«В еде не будь до всякой пищи падох,
Знай точно время, место и порядок»

Авиценна

«Дерево держится своими корнями, а человек – пищей»
Азербайджанская пословица



«Одно только поколение правильно питающихся людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть как на нечто необыкновенное»

Памятка для родителей

«Правильное питание – залог здоровья»



«Чем проще пища, тем она приятнее – не приедается,
тем здоровее и тем всегда и везде доступнее»
Л.Н. Толстой



«В еде не будь до всякой пищи падох,
Знай точно время, место и порядок»

Авиценна

«Дерево держится своими корнями, а человек – пищей»
Азербайджанская пословица



«Одно только поколение правильно питающихся людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть как на нечто необыкновенное»

Памятка для родителей

«Правильное питание –
залог здоровья»



Приложение 8

Подвижные игры

1. Хороводная игра «Огородная хороводная»

Цель: развитие памяти, внимания, координации движений.

Ход игры:

Дети стоят в кругу, предварительно выбираются роли «морковь», «лук», «капуста», «шофер». Они тоже стоят в кругу.

Дети идут по кругу и поют:

Есть у нас огород. Там своя морковь растет
Вот такой ширины, вот такой вышины! (2 раза)

Дети останавливаются и раскрывают руки в ширину, а затем поднимают их вверх.

Выходит «морковь», пляшет и по окончании куплета возвращается в круг; дети, стоя на месте, поют:

Ты, морковь, сюда спеши. Ты немного попляши
А потом не зевай и в корзинку полезай (2 раза)

Дети идут по кругу и поют:

Есть у нас огород, там зеленый лук растет
Вот такой ширины, вот такой вышины (2 раза)

В кругу танцует «лук», по окончании куплета возвращается в круг, дети, стоя на месте, поют:

Ты лучок сюда спеши, ты немного попляши,
А потом не зевай и в корзинку полезай (2 раза)

Дети идут по кругу и поют:

Есть у нас огород и капуста там растет
Вот такой ширины, вот такой вышины (2 раза)

Выходит «капуста» и пляшет в кругу, по окончании куплета возвращается в круг, дети поют:

Ты капуста, к нам спеши, ты немного попляши,

А потом не зевай и в корзинку полезай (2 раза)

Дети идут по кругу и поют:

Есть у нас грузовик, он не мал и не велик.

Вот такой ширины, вот такой вышины (2 раза)

Выходит «шофер» и пляшет в кругу, по окончанию куплета возвращается в круг, дети поют:

Ты, шофер, сюда спеши, ты немного попляши

А потом не зевай, увози наш урожай!

2. Подвижная игра «Посадка картошки»

Создаются две команды. Игрок, стоящий первым, – капитан, он держит в руках мешочек с пятью картофелинами (мячами). На расстоянии от каждой колонны начерчены пять кружков. По сигналу капитаны бегут к кружочкам и сажают

картошку по одной в каждый кружок, затем возвращаются и передают мешочек следующему игроку, который, взяв мешочек, бежит собирать картошку и т.д.

3. Подвижная игра «У медведя во бору»

Задачи:

Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Упражнять в беге по определенному направлению, с увертыванием, развивать речь.

Описание:

На одной стороне площадки проводится черта – это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов очерчивается место для медведя. На противоположной стороне дом детей. Воспитатель назначает медведя, остальные дети – у себя дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять!». Дети направляются к опушке леса, собирая ягоды, грибы, имитируя движения и хором говорят: «У медведя во бору, грибы ягоды беру. А медведь сидит и на нас рычит». Медведь в это время сидит на своем месте. Когда играющие произносят «Рычит!» медведь встает, дети бегут домой. Медведь старается их поймать – коснуться. Пойманного медведь отводит к себе. После 2-3 пойманных выбирается новый медведь.

Правила:

Медведь имеет право вставать и ловить, а играющие – убежать домой только после слова «рычит!». Медведь не может ловить детей за линией дома.

Варианты:

Ввести 2 медведей.

4. Подвижная игра - эстафета "Собери урожай"

Цель:

Физическое развитие ребенка и формирование его эмоциональной сферы.

Задачи:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата;
- создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении.
- формировать у детей представление о здоровом образе жизни; формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки в играх-эстафетах
- развивать у детей интерес к играм-эстафетам и физическим упражнениям с использованием разных предметов;
- формирование у детей умения играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других; побуждать детей к самостоятельности и умению проявлять активность в играх и упражнениях.

Материал:

обручи, корзинки для овощей и фруктов, макеты овощей и фруктов.

Ход игры

Все дети делятся на 2-е команды и выстраиваются в две колонны. Напротив команд, на расстоянии 4-5 метров лежат обручи в которых лежат овощи и фрукты. Возле каждой колонны лежит корзинка, куда надо собрать «урожай». По команде, первые участники бегут в обручу, берут предмет, оббегают

обруч и возвращаются обратно. Как только предыдущий игрок положил предмет в корзинку и дотронулся до плеча следующего игрока, тот игрок бежит к обручу и т. д. побеждает команда которая быстрее всех «соберет урожай».

Приложение 9

Беседа с детьми

«Из чего варят кашу и как сделать ее вкусной»

Цель.

Сформировать у детей представление о разнообразии и пользе каш.

Материал:

колоски злаков; крупа (гречка, манка, овсянка); добавки к каше (варенье, сухофрукты, фрукты, шоколад); фасоль, горох; каша – на каждого ребенка.

Ход беседы.

Воспитатель. Ребята, что мы будем, есть на завтрак.

Дети. Кашу.

Воспитатель. Какую кашу вы любите?

Дети. Ответы детей.

Воспитатель. Как вы думаете, почему о иногда говорят : «Он мало каши ел»? О ком так говорят?

Дети. О слабых людях.

Воспитатель. Правильно. Каша – очень полезная еда, которая помогает стать здоровым и сильным. В Древней Руси специальные каши варились в честь важного события. У русских князей существовал обычай варить кашу в знак примирения врагов. С тех пор про людей несговорчивых говорят: «С ним каши не сваришь». А из чего варят каши?

Дети. Ответы детей.

Воспитатель. Правильно! Каши варят из крупы. А из чего получается крупа, отгадаете загадку.

В землю теплую уйду,

К солнцу колоском взойду.

В нем тогда таких, как я,

Будет целая семья.

Дети. Зерно.

Воспитатель. Молодцы! Крупа получается из зерен. Послушайте рассказ о зернышке.

Посадили весной маленькие зернышки в землю. Вскоре появились из них зеленые ростки. Земля, вода и солнце им расти помогали. И на каждом ростке появился колосок с мелкими зернами. Все лето колоски наливались. Зерна пожелтели в них, стали крупнее. Осенью собрали колоски и обмолотили. Из зерен сделали крупу, чтобы потом можно было варить кашу.

Игра «Назови крупу».

Вам надо отгадать загадку, показывать колоски и блюдечко с крупой. Затем, которую делают из этой крупы кашу.

Как во поле, на кургане,

Стоит курица с серьгами.

Дети. Овес – овсяная – овсянка.

Черна, мала крошка.

Соберут немножко,

В воде поварят,

Кто съест – похвалит.

Дети. Гречиха – гречка – гречневая.

В поле метелкой.

В мешке – жемчугом.

Дети. Пшеница – манка – манная.

Воспитатель. Молодцы. Давайте еще поиграть?

Игра «Курочки и петушки».

На тарелке вперемешку лежат горох, бобы, гречка и манная крупа. Сначала выбрать бобы, затем горох и гречку.

Дети самостоятельно выполняют задание.

Воспитатель. Что осталось на тарелке?

Дети. Манная крупа.

Воспитатель. Правильно. Какую можно сварить кашу из этой крупы?

Дети. Манную кашу.

Воспитатель. Есть такая поговорка: «Кашу маслом не испортишь». Но в кашу можно добавлять не только масло. Кто знает из вас, что еще можно в нее добавить?

Дети. Ягоды, фрукты, изюм, варенье, шоколад, орехи.

Воспитатель. Сейчас на завтрак манная каша, и вы добавите в нее что хотите: яблоки, бананы, изюм, варенье, орешки – и попробуете.

Дети едят кашу и обмениваются впечатлениями – кому, с какой добавкой больше понравилось.

Воспитатель. Теперь вы знаете, как сделать кашу вкусной, и что кашу надо обязательно есть, чтобы расти здоровыми и сильными.

Беседа «Какие витамины живут в продуктах питания?»

Цель: Формирование у детей желания заботиться о своём здоровье.

Задачи:

1. Учить детей различать витаминсодержащие продукты.
2. Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека.
3. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
4. Лепка. Развивать умение лепить с натуры знакомые предметы (фрукты, овощи), передавая их характер особенности;

Ход беседы

Воспитатель: Ребята, кто из вас хочет быть здоровым?

- А как вы понимаете, что значит быть здоровым? (Ответы детей)

- Верно, это когда не болеешь, растешь, когда хорошее настроение, когда можно гулять на улице, чувствуешь у себя силы и многое можешь сделать.

Ребята, а вы знаете, что каждый человек сам может укрепить себе здоровье? Есть такая поговорка: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Так как же можно укрепить свое здоровье? Как вы думаете? (Ответы детей)

- Правильно, нужно закаляться, делать зарядку, купаться в море, правильно питаться, гулять на свежем воздухе.

Физ. минутка

Пейте все томатный сок, (Ходьба на месте)

Кушайте морковь! (руки к плечам, руки вверх.)

Все ребята будете (руки на пояс, наклоны в сторону)

Крепкими и ловкими (руки на пояс, приседания.)

Грипп, ангину, скарлатину - (руки на пояс, прыжки)

Все прогонят витамины! (ходьба на месте)

- А что мы с вами делаем в детском саду для того, чтобы быть здоровыми и не болеть? (Ответы детей)

- Да, мы каждое утро делаем зарядку, гуляем на свежем воздухе, повара на кухне готовят нам вкусную здоровую пищу и полезные чаи с лимоном и шиповником, когда мы выходим из комнаты, наша няня открывает окна, проветривает помещение, чтобы воздух был чистым.

Ребята, я открою вам секрет: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых, вредных микробов и разных болезней.

У витаминов есть имена, их зовут А, В, С, Д, Е.

- А вы знаете, где живут витамины? (Ответы детей)

- Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.

Витамин А – очень важен для зрения.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт

(помидор, тыква, морковь, яблоко)

Витамин В – способствует хорошей работе сердца.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку,

Черный хлеб полезен нам, И не только по утрам!

(горошек, сыр, рыба, орехи, картофель)

Витамин С – укрепляет весь организм.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он!

(лимон, мандарин, апельсин, смородина)

Закрепим пройденный материал:

Чтобы у вас были всегда зоркие, здоровые глазки, нужно кушать витамин А. Живет он в оранжевых и красных овощах и фруктах. Подумайте и назовите оранжевые овощи и фрукты, в которых живет наш витамин А? (Ответы детей)

- Да, это морковь, тыква, яблоко, болгарский перец.

-Для того чтобы ваш организм был как крепость, не подпускал злых микробов и не позволял им заразить вас болезнями очень нужен витамин С.

Его можно найти в рисе, изюме, орехах, бананах, печени.

- Ребята, мы с вами теперь знаем, какие продукты полезные и в каких продуктах содержатся витамины.

Итог: мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна – витаминная еда!

Далее воспитатель предлагает детям слепить овощи и фрукты.

Каша из гречки.
Где варилась?
В печке.

Сварилась, упрела,
Чтоб Оленька ела,
Кашу хвалила,
На всех разделила...

Досталось по ложке
Гусям на дорожке,
Цыплятам в лукошке,
Синицам в окошке.

Хватило по ложке
Собаке и кошке,
И Оля доела
Последние крошки!

Приложение 11

Опытно-экспериментальная деятельность «Вредные продукты»

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, кладем 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 детскому организму.

Опыт 3: В стакан с водой ребенок выливает морковный сок и перемешивает. Вода окрасилась в оранжевый цвет. Через ватный диск профильтруем нашу воду, используя воронку. Цвет ватного диска изменился. Продолжаем опыт с лимонадом. Через ватный диск профильтруем лимонад, используя воронку. Цвет ватного диска окрасился.

Вывод: Оба напитка окрасили ватные диски в оранжевый цвет. Но разница в том, что морковный сок натуральный, свежесжатый, без добавок. А в лимонад добавлено очень много сахара, вредных веществ и искусственных красителей.

Приложение 12

«Приготовили обед»

Сели как-то мы обедать
(Имитация движения ложкой).
И позвали в дом соседей.
(Позвать движением ладони к себе).
Скатерть белую накрыли,
(Движения разглаживаем скатерть).
Ложки, вилки разложили,
(Пошаговые движения правой рукой ладонью вниз слева направо).
Хлеб нарезали и сыр,
(Движения вверх и вниз ребром ладони).
Приготовили гарнир,
(Резкое потирание кончиками пальцев).
Помешали его в чашке
(Вращательные движения вперед, одна рука заходит за другую).
И добавили колбаски.

(Из большого и указательного пальцев сделать кольца, соединить их, а потом развести в стороны, изображая круглую колбасу).

А из фарша всем котлеты

Жарили мы без диеты.

(Ладони накладываются попеременно одна на другую).

Посолили, поперчили,

(Мелкие движения щепотью пальцев).

Замесили. Не забыли

(Сжимание и разжимание пальцев рук).

Лук сердитый положить

(Показать «сбор слез» в ладонь).

И скорее все закрыть.

(Хлопок в ладонь горизонтально).

Наготовились, устали,

Печь пирожное не стали.

(Провести по лбу тыльной стороной руки).

Приложение 13

Загадки о продуктах питания

Наступает час обеда:

Мой-ка руки, непоседа!

Из мяса, овощей и круп

Сварила мама вкусный ... (Суп)

Крупы в кастрюлю насыпают,

Водой холодной заливают

И ставят на плиту вариться.

И что тут может получиться? (каша)

Каждый, каждый с ним знаком, —

Вот берется теста ком,

Запекают в нем творог,

Получается ... (Пирог)

Катя любит яблочный,

Машенька — томатный,

Коля и Сережа

Вишневый и гранатовый.

О чем я говорю, дружок?

Конечно, про фруктовый... (Сок)

Сладкий, вкусный, со свечами,

Весь украшенный цветами,

Иль фигурками смешными,

Может даже быть машиной.

Так и просится он в рот,

Именинный, яркий ... (Торт)

Из водицы белой

Все, что хочешь, делай:

Сливки, простоквашу,

Масло в кашу нашу,

Творожок на пирожок,

Кушай, Ванюшка, дружок! (Молоко)

Что за белые крупинки?

Не зерно и не снежинки.

Скисло молоко — и в срок

Получили мы ... (Творог)

И Оля и Наташа

Его положат в кашу.

А мы им хлеб намажем

И девочкам покажем. (Масло)

Догадайтесь, кто такая?

Белоснежная, густая.

Сливки взбили утром рано,

Чтоб была у нас ... (Сметана)

Сделан он из молока,

Но тверды его бока.

В нем так много разных дыр.

Догадались? Это ... (Сыр)

Проснулись с утра,

Сделали зарядку.

А на завтрак у нас молочная... (Каша).

Наступает час обеда:

Мой-ка руки, непоседа!

Из мяса, овощей и круп

Сварила мама вкусный ... (Суп)

Сидит на ложке,

Свесив ножки. (Лапша)

Может и разбиться,

Может и свариться!

А захочет — в птицу

Может превратиться. (Яйцо)

Очень любят дети

Холодок в пакете.

Холодок, холодок,

Дай лизнуть тебя разок! (Мороженое)

Это плитка, но не в ванной,

Не конфета, хоть и сладко,

Тут без всякого обмана,

Это просто... (Шоколад)

Наши друзья - витамины

ВИТАМИН А

Расскажу Вам не так,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и помате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня — и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковку сырую
Или пьет морковный сок!



ВИТАМИН В

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курата, орехи —
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я,
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку,
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам!



ВИТАМИН С

Земляничку ты сорвешь,
В ягоде меня найдешь,
Я в смородине, в калине,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоле и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он!



ВИТАМИН D

Я — полезный витамин,
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Геркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силою тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке!



Приложение 14

Беседа «Профессия повар»

Цель: Познакомить с профессией повара, его профессиональными действиями, предметами-помощниками.

Задачи:

· Формировать представления детей о работе повара. Продолжать расширять знания детей о труде, значении труда в жизни людей. Обогащать словарь детей словами: шумовка, половник, артофелечистка, мясорубка, овощерезка, духовой шкаф, фарш.

· Развивать внимание, память, закрепить знания о предметах необходимых повару.

· Воспитывать уважение к труду взрослых, воспитывать чувство признательности, желание звать сотрудников детского сада по имени и отчеству.

Ход беседы:

Введение.

Каждый день в детском саду мы едим. Еду нам приносит младший воспитатель, ... А как вы знаете, откуда она ее приносит? Кто ее готовит? (ответы детей.)

Стук в дверь. Приход повара (в обычной одежде). Взаимные приветствия и знакомство (речевой тикет).

Повар. Каждый день, рано-рано утром, когда многие из вас еще спят, я прихожу в детский сад. Это место моей работы, причем очень ответственной: я отвечаю за ваше питание. Я - повар. Скажите мне, пожалуйста, кто из вас хочет быть здоровым, веселым, сильным, красивым? Все. А что вы делаете для этого? (занимаемся спортом, делаем зарядку, умываемся)

Я хочу раскрыть один из секретов здоровья, силы и красоты. Он заключается в правильном питании. Давайте представим, что мы с вами не люди, а машины. Представили? Что нужно для того чтобы машина начала двигаться? Правильно, ей необходим бензин. Бензин - это «питание» машины. Машина едет и расходует бензин. Если бензин кончается, она даже с места не сдвинется. Так и человек. Чтобы мы с вами могли двигаться, играть, веселиться, нужно есть каждый день, и не один раз. Но, конечно, не бензин (мы не машины), а мясо, овощи, фрукты и др. Чтобы быть здоровым, необходимо одни продукты; чтобы быть сильным - другие. Вот и получается, что надо есть разную пищу.

Многие продукты питания нельзя употреблять в сыром виде. Их надо обязательно обрабатывать, готовить. Вот этим делом-приготовлением пищи и занимаются повара. Делают они это в специальном помещении - кухне. Здесь и находятся предметы, которые помогают повару в приготовлении пищи.

Я - повар в детском саду. Я готовлю пищу для всех детей. Я люблю свою работу (профессию). Она напоминает мне сказку, в которой происходят чудеса. А хотите посмотреть, как это происходит? (Да) Я приглашаю вас к себе на кухню.

Экскурсия (приход на кухню; демонстрация некоторых предметов-помощников; демонстрация дежды повара и объяснение ее назначения).

Повар (сопровождает рассказ показом). Это специальная комната для приготовления пищи. Как она называется? (Кухня.) Работа повара требует чистоты во всем. Нельзя приступать к приготовлению еды в грязной одежде, с невымытыми руками, с непокрытой головой. Поэтому у повара специальная одежда. (Надевает на глазах детей, сопровождая свои действия объяснениями.) Это алат. Он всегда должен быть чистым. На халате повара нет карманов. В карманах хранят разные мелочи; а повар это категорически воспрещено: пуговицы, расчески, карандаши и пр. нечаянно могут попасть, например, в суп.

Это мой колпак. Им я покрываю голову во время приготовления пищи. Волосы должны быть обязательно убраны. Иначе они могут попасть в суп или кашу. Посмотрите, какой у меня красивый колпак. Когда я его надеваю, я чувствую себя королевой.

Повар перед тем, как приступить к работе, обязательно моет с мылом руки, тщательно споласкивает их водой и насухо вытирает их полотенцем. Во время приготовления пищи он следит за чистотой рук - для этого на кухне есть кран с холодной и горячей водой, мыло, полотенце.

А сейчас я хочу, познакомит вас с моими предметами-помощниками. Их у меня много. Посмотрите вокруг! Без этих предметов я бы никогда не справилась со своей работой. (Демонстрирует 3-4 предмета.) Эти (и другие) предметы помогают мне готовить для всех детей завтрак, обед и ужин. Но сами предметы ничего сделать не могут. Чудеса происходят только в умелых руках!

Сегодня я сворю для вас суп (название супа; перечисление необходимых действий: сначала... потом). В результате получится суп, который вы будите сегодня есть во время обеда. Я надеюсь, он вам понравится и вы ничего не оставите в своих тарелках.

А сейчас мне пора работать. Дети и повар прощаются друг с другом (речевой этикет). Дети возвращаются в группу.

Воспитатель. Где мы сейчас были? Что видели? (рассказы детей).

Воспитатель: А вы помните свое обещание повару : благодарить ее за тяжелый труд - кушать хорошо. А давайте тоже приготовим капусту.

Пальчиковая игра «Засолка капусты»

Мы капусту рубим, (резкие движения прямыми кистями вверх и вниз)

Мы морковку трем, (трем кулаком о кулак.)

Мы капусту солим, (движение пальцев, имитирующее посыпание солью)

Мы капусту жмем (интенсивно сжимаем пальцы обеих рук в кулаки).

В бочки туго набиваем (стучим кулак о кулак)

И в подвалы составляем (наклоны вперед)

Ох! Вкусна капуста (дети поглаживают себя ладонями по животу.)

Желательно, чтобы повар заглянул к детям во время обеда и поинтересовался: понравился ли им обед?

Заключительная часть:

Итог:

Ребята что мы с вами сегодня делали на занятии? Для чего нужна профессия повар?

Приложение 15

Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду»

Вот сестрёнка Ира —
Полный рот кефира.
Вот сестрёнка Света —
Полный рот омлета.

Рядом Петя с Дашей
Мучаются с кашей.
Как же это некрасиво!
Эй, ребята, жуйте живо!

Быть голодным очень глупо:
Вы уже большая группа

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ЛАКОМСТВ ТЫСЯЧА, ДА ЗДОРОВЬЕ ОДНО»

Проблема безопасности пищевых продуктов не нова. Подсчитано, что каждый год почти два миллиона людей умирают вследствие заболеваний, связанным с продуктами питания или водой: патогенные бактерии, вирусы, паразиты или химические вещества, содержащиеся в пище - вот их причина.

Мы сейчас живем в непростое время, а потому вопросы продовольственной безопасности не относятся к числу жизненных приоритетов. А это создает риск здоровью из-за употребления в пищу продуктов сомнительного качества.

Что же нам делать?

Знать и соблюдать 5 основных принципов безопасности пищевых продуктов:

Принцип 1:

- Соблюдайте чистоту;
- Мойте руки перед контактом с продуктами питания, а также как можно чаще в процессе их приготовления.
- Мойте руки после посещения туалета.
- Мойте и дезинфицируйте поверхности и оборудование, задействованное в приготовлении пищи.
- Защитите зону кухни от насекомых и животных.

В то время как большинство микроорганизмов не вызывают заболеваний, опасные микроорганизмы присутствуют в больших количествах в почве, воде, на животных, полуфабрикатах. Они переносятся на руках, кухонных полотенцах и принадлежностях, особенно разделочных досках, которые могут служить причиной их попадания в пищу и вызвать пищевую болезнь. Мыть руки следует перед контактом с продуктами питания и в процессе их приготовления; перед приемом пищи; после посещения туалета; после смены подгузников (пеленок) у детей; после сморкания; после контакта с мусором; после контакта с химикатами, после игры с животными; и после курения.

Принцип 2:

- Отделяйте сырые продукты от продуктов, подвергшихся тепловой обработке.
- Отделяйте сырое мясо, птицу и морепродукты от других продуктов питания.
- Используйте отдельное оборудование, такое как ножи и разделочные доски, для работы с сырыми продуктами.
- Храните продукты в контейнерах, чтобы избежать контакта сырых продуктов с готовыми.

Принцип 3:

- Проводите тщательную тепловую обработку, особенно при приготовлении мяса, птицы, яиц и морепродуктов.
- Доводите супы и блюда из тушеных продуктов до кипения, чтобы убедиться, что они достигли температуры 70 °С.
- Убедитесь, что сок от мяса и птицы чистый, а не розовый.
- Тщательно разогревайте готовую пищу.
- Правильная тепловая обработка убивает опасные микроорганизмы.

Как показали исследования, разогревание пищи до 70 °С может сделать ее безопасной для потребления.

Принцип 4:

- Храните продукты при безопасной температуре.

- Не оставляете готовые продукты при комнатной температуре более 2 часов.
- Храните в холодильнике все приготовленные и скоропортящиеся продукты питания (предпочтительно при температуре 5 °С)
- Держите приготовленную пищу горячей перед подачей на стол.
- Не храните продукты питания слишком долго, даже в холодильнике.
- Не размораживайте замороженные продукты при комнатной температуре. Это необходимо делать в холодильнике.
- После размораживания в микроволновой печи продукты должны подвергаться тепловой обработке незамедлительно.
- Остатки пищи не должны храниться в холодильнике более 3 дней и не должны разогреваться более одного раза.

Принцип 5:

- Пользуйтесь безопасной водой и безопасными сырыми продуктами.
- Мойте фрукты и овощи, особенно если они употребляются без температурной обработки.
- Не используйте продукты питания с истекшим сроком годности.
- Пищевое сырье, включая воду и лед, может быть загрязнено опасными микроорганизмами и химикатами. Токсичные вещества могут образовываться в поврежденных и заплесневевших продуктах.
- Внимательность при выборе сырья и самые простые меры, как мытье и очистка, могут снизить риск заболевания.
- При покупке или использовании продуктов выбирайте свежие продукты.
- Избегайте продуктов с повреждениями или гнилью.
- Мойте фрукты и овощи чистой водой, особенно если они употребляются сырыми.
- Не используйте продукты питания после истечения их срока годности.
- Выбрасывайте поврежденные, вздутые или окисленные консервы.

Здоровья всем Вам!