

ВКУСНЫЕ СЕКРЕТЫ

Тошки ЕНОТА



Тип проекта: познавательно-исследовательский

Содержание: «Ребенок и ценности здоровья»

Продолжительность: 1 учебный год

Возраст детей: 5-6 лет (старший дошкольный возраст)

Участники проекта: дети, воспитатели, родители
(законные представители)

Подготовили:

Мухаметшина Ф.Г. воспитатель высшей квалификационной категории

Яцушкевич О.Л. воспитатель первой квалификационной категории

Челябинск 2024г

ВВЕДЕНИЕ

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. Порой, малыш отказывается от еды из-за ее внешнего вида, либо потому, что он не пробовал ничего подобного до сих пор. Очень часто на сегодняшний день дети отказываются от еды и по той причине, что «мама дома такое не готовит». 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.

Актуальность проекта подтверждается тем, что дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются в детском саду от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы, запеканок.

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

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

Задачи проекта:

Для детей:

- Расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать только здоровые продукты.
- 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 родителей:

- Активизировать знания родителей о здоровом питании, повысить их самообразование по теме. Формировать готовность родителей к сотрудничеству с педагогами.

Формы работы: подгрупповые/ фронтальные занятия и беседы; игры разного характера; викторины и развлечения; работа с художественным произведением; презентации; составление схем, алгоритмов; рассматривание картин и прослушивание музыкальных произведений; продуктивная деятельность; выставки совместного творчества детей и родителей; экскурсии.

Методы проекта:

- Исследовательские: проблемные вопросы, выращивание, наблюдение, опытно-экспериментальная деятельность.
- Наглядные: мультимедийные презентации; энциклопедии; наборы открыток; фотографии; тематические картинки; дидактические игры, рисунки детей, модели.
- Словесные: беседы, чтение литературы, консультации для родителей, объяснения, указания, словесные инструкции.
- Практико-ориентированные: ситуационные задачи, создание книг, стенгазет, приготовление блюд, дегустация.

Ожидаемые результаты: дети получают представления о значении рационального питания для здоровья человека, о необходимости правильно питаться и не отказываться от блюда, не попробовав его, о бережном отношении к своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья и как витамины влияют на организм человека, у детей сформируется привычка к ЗОЖ. Родители обратят внимание на рацион своих детей, изменят их меню, сделав его более витаминизированным и полезным, получают представления об основных принципах гигиены питания, о необходимости и важности регулярного питания, о наиболее подходящих блюдах для детей дошкольного возраста.

Предварительная работа:

1. Подбор иллюстраций по темам.
2. Оформление коллекции разных крупяных культур (ячмень, рожь, просо, рис, овес, пшеница) и семян различных растений
3. Чтение сказок, рассказов по темам проекта
4. Изучение с детьми алгоритмов «Приготовление салата».
5. Изготовление дидактических игр «Угадай сказку», «Часы», «Законы питания», «Отгадай – ка» и др.
6. Беседы с детьми, заучивание пословиц, поговорок.
7. Просмотр познавательных мультфильмов: «Жила была Царевна» (серии «Про еду», «Замарашка»), «Откуда берется еда», «Ми-ми-мишки» (серия «Несовременная еда»), «Пчелка Умняша» (серия «Полезные и вредные продукты»), «Фиксики»

(серии «Витамины», «Микробы», «Взбитые сливки», «Консервная банка»). Работу по просмотру мультфильмов строили по принципу сочетания наглядного материала и беседы. Воспитатель создавал проблемную ситуацию, далее шел просмотр мультфильма. Следующий этап - беседа, обсуждение, подведение итогов.

I этап – предварительный (сентябрь-октябрь): проведение анкетирования родителей по вопросам проекта, опрос детей, почему они не любят овощи, молоко, рыбу и другие продукты; проведение бесед на тему «Здоровое питание»; знакомство с главным героем – Крошкой Енотом, оформление уголка проекта совместно с детьми; чтение сказок (Приложение 1, 2)

II этап – основной (ноябрь-апрель)

ПЛАН-ГРАФИК МЕРОПРИЯТИЙ

№	Тема проектного блока	Работа с детьми	Работа с родителями	Наполнение РППС
1	«Каша – пища наша»	<ul style="list-style-type: none"> - Беседа с детьми «Режим питания»; - Познавательное занятие «Гречневая каша из гречки. А гречка – откуда?»; - Оформление коллекции разных крупяных культур (ячмень, рожь, просо, рис, овес, пшеница); - Дидактические игры в свободное время: «Угадай сказку», «Часы», «Законы питания», «Отгадай – ка» и др.; - Экскурсия на кухню детского сада; Занятие – практикум «Как сделать кашу вкусной?» (дегустация); - Итоговая викторина «Праздник каши»; - Украшение каши различными посыпками; - Варим клейстер из муки, риса и овсянки. Проводим эксперимент, какой лучше склеивает. 	<ul style="list-style-type: none"> - Совместно с детьми нарисовать иллюстрации к сказкам, героем которых является каша. - Консультация для родителей «Чем полезны каши?», «Кто сказал, что каша пустяк?» (Приложение 3) - Совместное создание коллекции круп; - Создание с ребенком книжки-малышки «Моя любимая каша» 	<ul style="list-style-type: none"> - Коллекция круп; - Создание аппликации с применением крупы; - Внесение в книжный уголок книжки «Каша из топора»; - Размещение иллюстраций в уголке «Секреты Крошки Енота»; - Оформление фотовыставки «Сервируем с мамой стол для завтрака»
2	«Тыква марафон» https://tavika.ru/2018/11/tykva.html	<ul style="list-style-type: none"> - Разрезаем тыкву, рассматриваем семена, сравниваем семена с семенами кабачка, перца, огурца. Дегустация 	<ul style="list-style-type: none"> - Изготовление с детьми в домашних условиях салата из тыквы, оформление фотовыставки; 	<ul style="list-style-type: none"> - Внесение тыквы в группу; - Украшение тыквы с

		<p>продуктов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Посадка семян; - Выполнение аппликации «Наша тыква - гигант» с использованием семян тыквы; - Изготовление салата из тыквы и яблока с добавлением масла и сахара; - Оформление стенда с высказываниями детей о том, понравилась ли им тыква на вкус и почему? - Проведение эксперимента: «добывание» сока тыквы, огурца, кабачка, яблока. Рисование соком, сравнение по цвету, вкусу, запаху. 	<ul style="list-style-type: none"> - Сочиняем сказку о тыкве дома; - Приготовление блюд из тыквы в домашних условиях; - Создание книги рецептов группы; 	<p>детьми;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение иллюстраций, аппликаций в пространстве уголка здорового питания; - Размещение посадочных горшочков с семенами на подоконнике, оформление с детьми стаканчиков;
3	«Капуста хрустящая, сочная, манящая»	<ul style="list-style-type: none"> - Чтение художественной литературы (Белорусская народная сказка «Пых», А. Мецгер «Ничья капуста»); - Инсценировка сказки «Пых»; - Разучивание стихотворения Е. Благиной «Приходите в огород». - Создание коллективной аппликации «Нас в капусте нашли» (обрывная аппликация, рисование); - Рассматривание различных видов капусты и их семян; - Изготовление салата из различных видов капусты; - Совместно с родителями создание стенгазеты «Полезные блюда из капусты»; - Разучивание игр из картотеки по выбору детей 	<ul style="list-style-type: none"> - Буклет на тему «Как научить ребенка есть овощи и фрукты» (Приложение 4) - Полезные сайты: https://clck.ru/37aL79 	<ul style="list-style-type: none"> - Внесение дидактических игр («Лабиринт», «Приготовь салат», «Свари щи», «Собери картинку», «Чудесный мешочек». - Внесение в уголок проекта семена различных видов капусты; - Внесение картотеки игр (Приложение 5)
4	«Молочные реки, кисельные берега»	<ul style="list-style-type: none"> - Беседа о молоке и откуда оно берется; - Опытно-исследовательская деятельность «Свойство молока»; 	<ul style="list-style-type: none"> - Оформление в группе совместно с родителями стенгазеты «Что можно приготовить с использованием 	<ul style="list-style-type: none"> - Внесение в группу макета и вспомогательных

		<ul style="list-style-type: none"> - Опытно-исследовательская деятельность «Невидимые чернила»; - Приготовление молочного коктейля с детьми; - Дегустация различных видов молока (овсяное, кокосовое, безлактозное и др.); - Дегустация молочных продуктов; - Организация сюжетно-ролевой игры «Ферма»; - Чтение сказки Бр. Гримм «О молочке, овсяной кашке и сером котике Мурке» 	<p>молока»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Помощь в организации дня мороженого 	<p>средств для организации сюжетно-ролевой игры «Ферма»;</p>
5	«Морковь-полезный сладкий плод»	<ul style="list-style-type: none"> - Печем с детьми печенье из теста с морковью (бисквит «солнышко»); - Изготовление салата из моркови и яблок с добавлением сахара и масла; - Добываем сок из моркови, картофеля и свеклы, рисуем соком, сравниваем по цвету, запаху. - Беседа с детьми «Почему полезна морковь?»; - Лепка «Морковная грядка»; - Разучивание игр из картотеки (Приложение 5); - Сравнение моркови, свеклы, картофеля; - Полезные ссылки: конспекты занятий, квест-игра: https://clck.ru/37aMmx 	<ul style="list-style-type: none"> - Помощь в организации выставки поделок из моркови и с ее применением; 	<p>Дидактические игры: «Что сначала, а что потом?», «Что любят и не любят овощи», «Собери из частей целое», «Чудесный мешочек», «Вершки и корешки», «Хорошо-плохо», Настольные игры: домино, пазлы «Овощи».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Организация подвижных игр «Крольчата и зайчата», «Съедобное не съедобное» и др.
6	Продукты полезные и не только	<ul style="list-style-type: none"> - Изучение свойств сахара, соли, 	<ul style="list-style-type: none"> - Сравнение по вкусу блюд с 	<ul style="list-style-type: none"> - Пополнение уголка

	(соль, сахар, сыпучие вещества)	<p>крахмала, соды, муки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение опытно-экспериментальной деятельности с данными веществами; - Выращивание кристаллов из соли и сахара; - Беседа с детьми, почему соль и сахар полезные и одновременно вредные продукты? - Просмотр видео о том, как добывают соль, сахар, крахмал, как делают муку. - Лепка из соленого теста; - Приготовление песочного теста, выпечка печенья; - Выпечка печенья из слоеного теста с сахарной посыпкой; - Изготовление съедобных картин из сладкой сахарной кулинарной мастики; - Создание рисунков при помощи соли, клея ПВА и акварельных красок; - Рассматривание различных видов соли, сахара, муки; - Разучивание игр из картотеки (Приложение 5) 	<p>добавлением соли, сахара и без в домашних условиях;</p>	<p>проекта видами соли, сахара, муки, крахмала;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Оформление выставки работ;
--	---------------------------------	--	--	--

III этап – заключительный (май): повторное проведение анкетирования родителей и детей, сравнение результатов первичного анкетирования и итогового, наблюдение за питанием детей в группе, за изменением предпочтений у дошкольников.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 25 г. Челябинска»

ВКУСНЫЕ СЕКРЕТЫ

Тошки ЕНОТА



ПРИЛОЖЕНИЕ

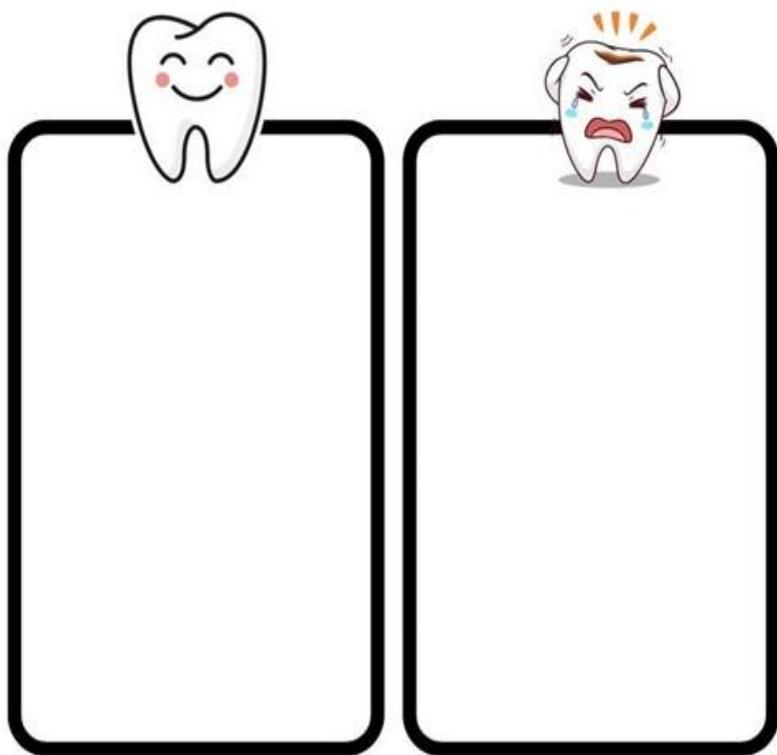
Челябинск 2024г.

Анкета для родителей «Питание в семье»

Уважаемые родители! Мы будем очень благодарны, если вы ответите на вопросы нашей анкеты!

1. Обсуждаете ли вы вопросы правильного питания?
а) да; б) нет; в) не всегда
2. Как вы думаете, есть ли взаимосвязь питания и здоровья?
а) да; б) нет; в) не всегда
3. Как вы относитесь к «быстрому» питанию – гамбургерам, хот-догам, пицце?
а) положительно; б) отрицательно; в) ни как
4. Знаете ли вы о вкусах своего ребёнка?
а) да; б) нет; в) не всех
5. Сколько видов хлебобулочных изделий знает ваш малыш?
6. Рассказываете ли вы своему ребёнку о полезных свойствах продуктов?
а) да; б) нет; в) не всегда
7. О каких витаминах вы рассказываете своему малышу?
8. Существует ли в Вашей семье «режим питания»?
а) да; б) нет; в) стараемся придерживаться
9. Знакомитесь ли вы ежедневно с меню в детском саду?
а) да; б) нет; в) не всегда
10. Придерживаетесь ли вы рекомендаций медицинской сестры по составлению меню дома?
а) да; б) нет; в) не всегда
11. Составляют ли овощи и фрукты основу рациона вашей семьи?
а) да; б) нет; в) не всегда
12. Заботитесь ли вы о разнообразии блюд?
а) да; б) нет; в) не всегда
13. Имеет ли место в традициях вашего дома семейный ужин?
а) да; б) нет; в) не всегда
14. Что хотели бы вы узнать о правильном питании?

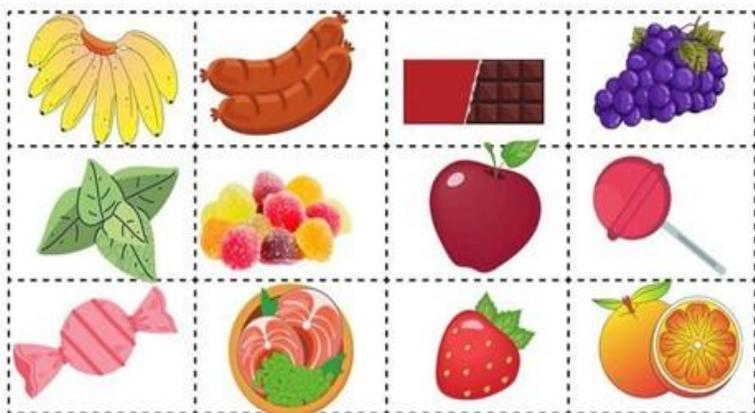
Анкета для детей «Полезные-вредные продукты»



ВОПРОС 1.

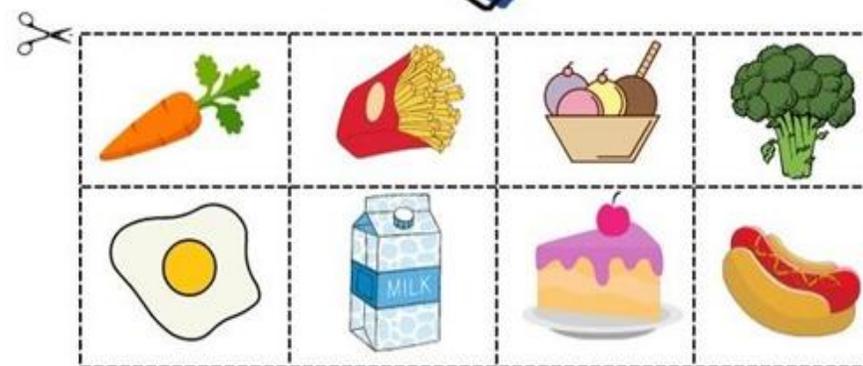
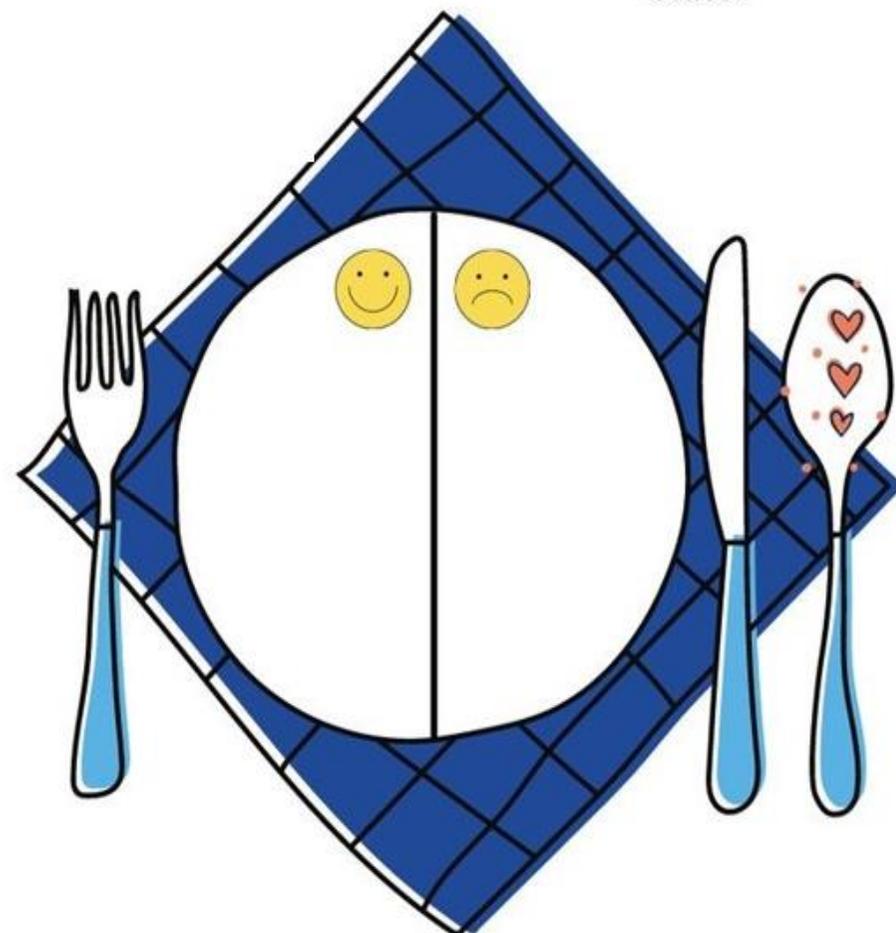
ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, КАКИЕ
ПРОДУКТЫ ПРИНОСЯТ
ВРЕД ЗУБАМ, А КАКИЕ
ПОЛЬЗУ?

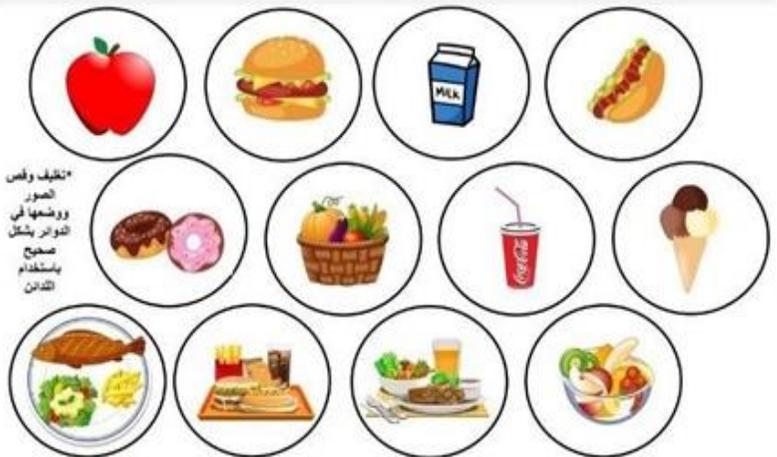
ВОЗЬМИ КАРАНДАШ И
СОЕДИНИ КАРТИНКИ С
НЕОБХОДИМЫМ
ПОЛЕМ



ВОПРОС 2.

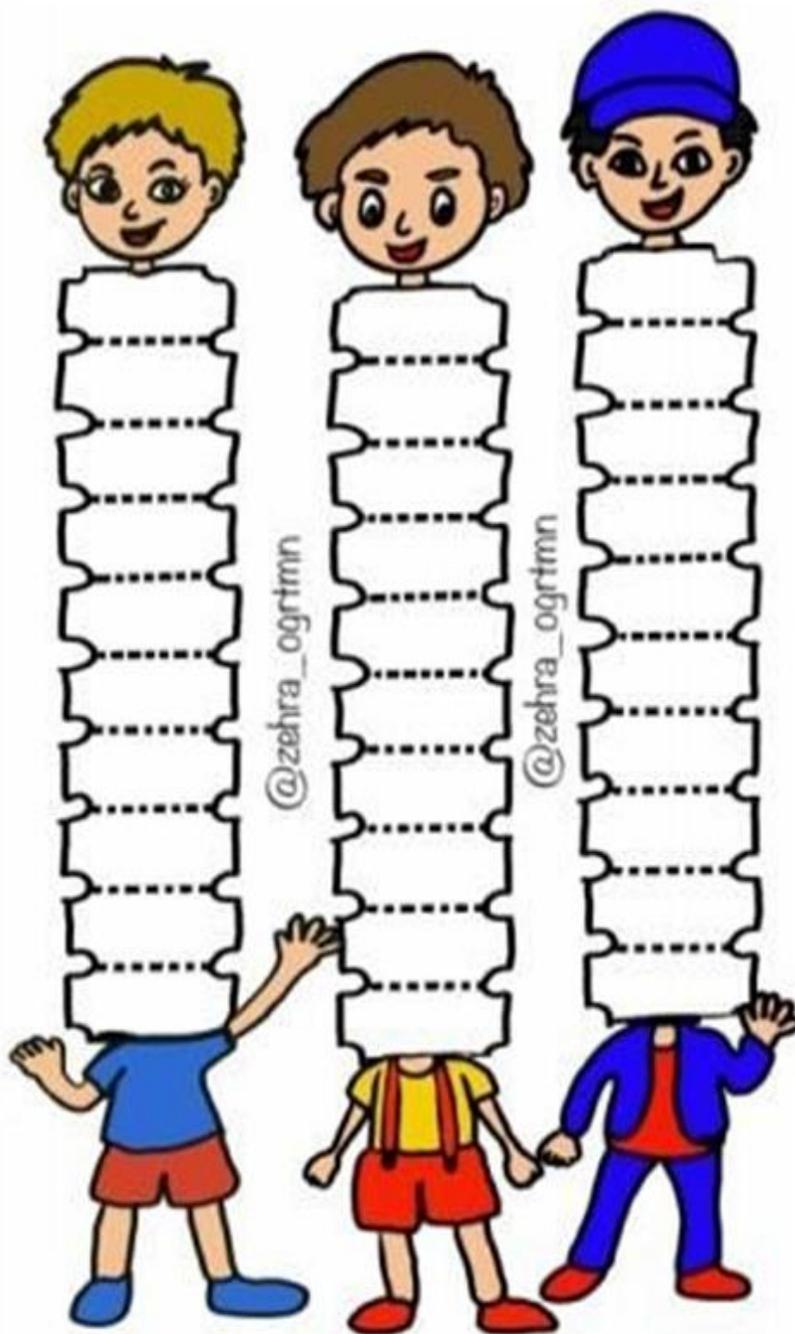
РАССМОТРИ РИСУНКИ В РАМОЧКАХ. ОБРАТИ ВНИМАНИЕ, ЧТО ТАРЕЛКА РАЗДЕЛЕНА НА ДВЕ ЧАСТИ, А КАЖДАЯ ПОЛОВИНКА ОБОЗНАЧЕНА ДОВОЛЬНЫМ И ГРУСТНЫМ СМАЙЛИКОМ. КАК ТЫ ДУМАЕШЬ, НА КАКОЙ ПОЛОВИНЕ ТАРЕЛКИ ТЫ БЫ РАЗМЕСТИЛ СВОИ ЛЮБИМЫЕ БЛЮДА? А НА КАКОЙ НЕОБХОДИМО РАЗМЕСТИТЬ НЕЛЮБИМЫЕ ПРОДУКТЫ? ВОЗЬМИ КАРАНДАШ И РАСПРЕДЕЛИ ПРЕДЛОЖЕННЫЕ ПРОДУКТЫ НА ЛЮБИМЫЕ И НЕЛЮБИМЫЕ. ДЛЯ ЭТОГО СОЕДИНИ КАРТИНКИ С НУЖНОЙ ПОЛОВИНКОЙ ТАРЕЛКИ





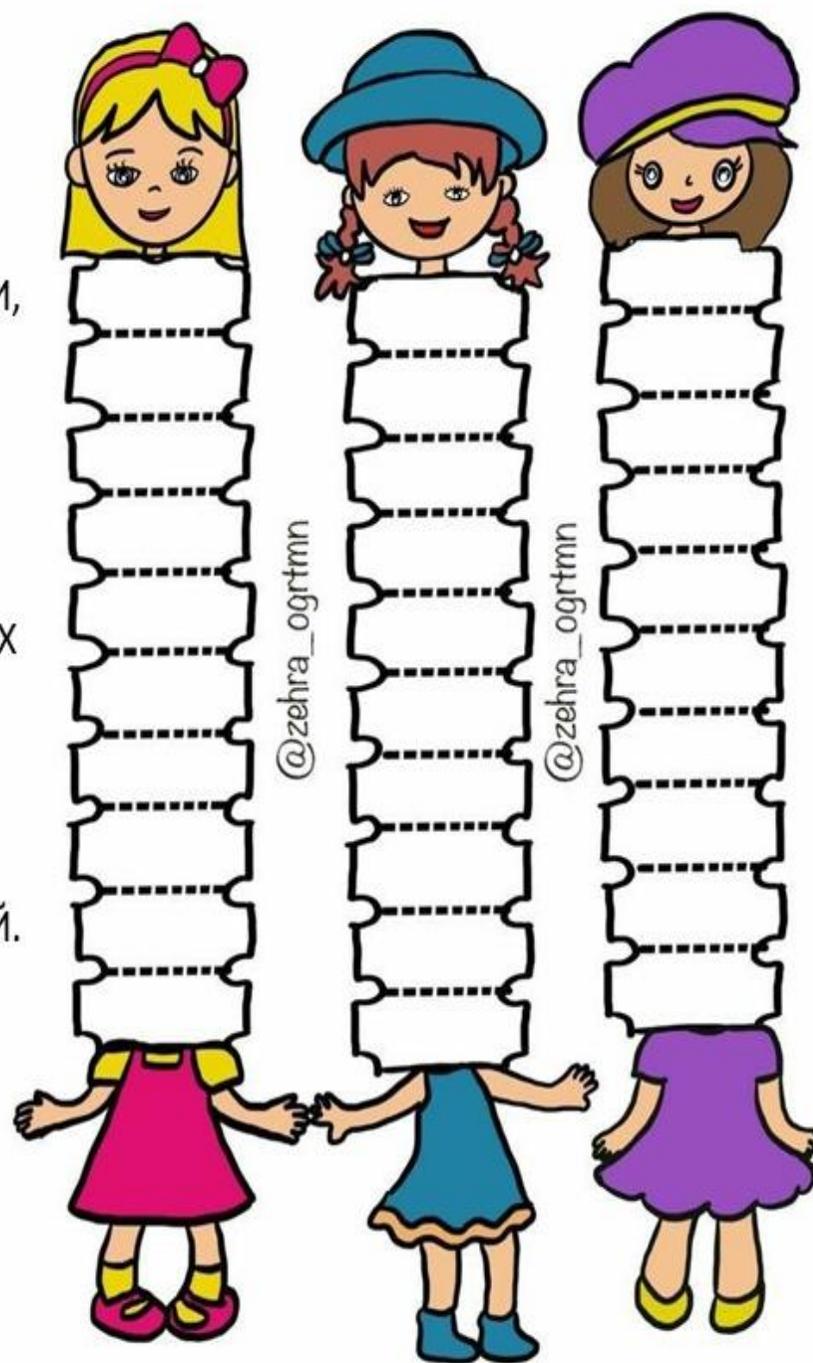
ВОПРОС 3.

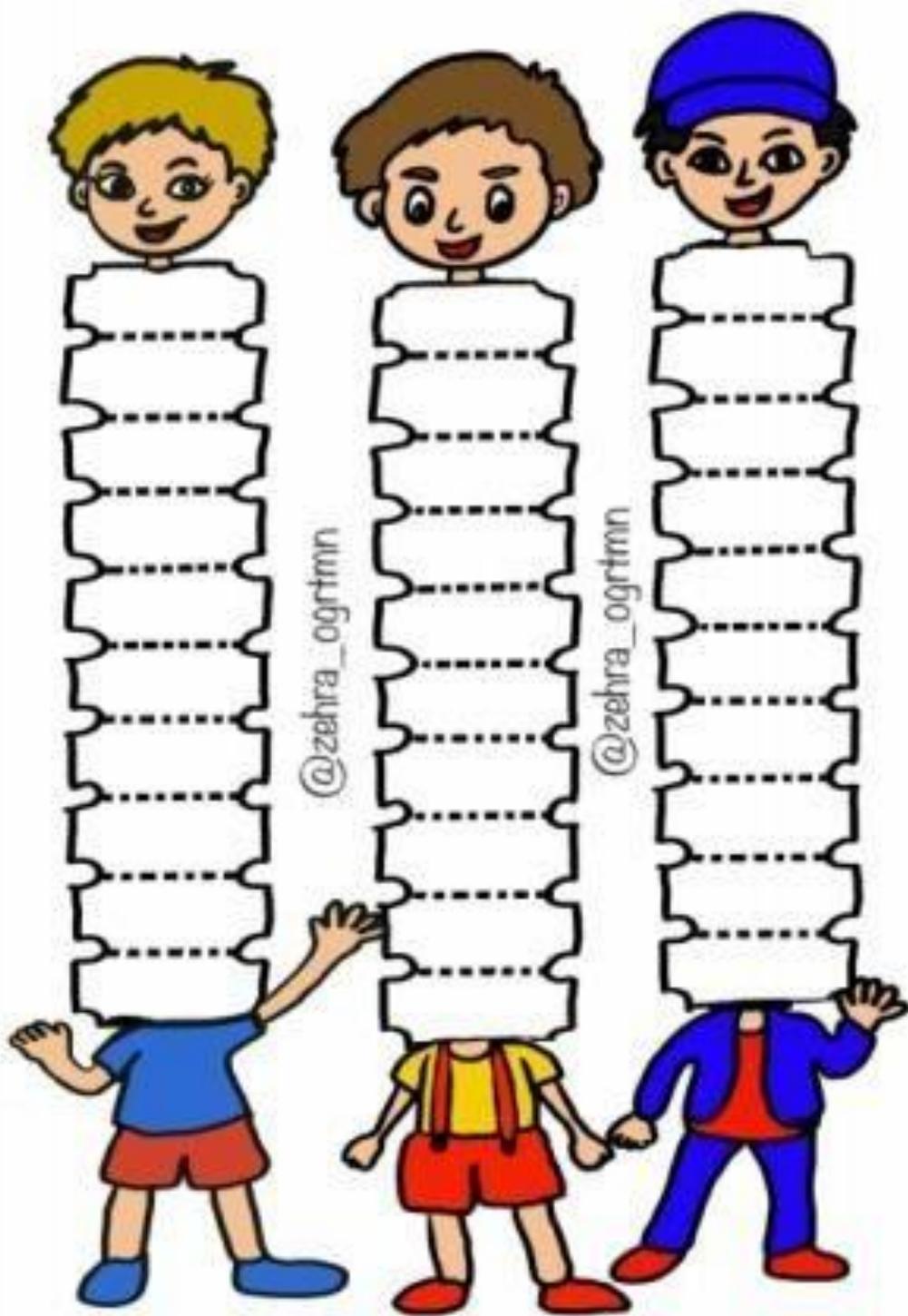
РАССМОТРИ ПРОДУКТЫ ВНИЗУ В КРУЖОЧКАХ. ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА МАЛЬЧИКОВ. КАКИЕ ОНИ? КАК ТЫ ДУМАЕШЬ, КАКИЕ ПРОДУКТЫ ВРЕДНЫЕ И ДЕЛАЮТ ЧЕЛОВЕКА ПОЛНЫМ И НЕПОВОРОТЛИВЫМ? КАКИЕ ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЫЕ И ПОМОГАЮТ ЧЕЛОВЕКУ ПОДДЕРЖИВАТЬ СВОЕ ТЕЛО В СПОРТИВНОЙ ФОРМЕ? ВОЗЬМИ КАРАНДАШ И СОЕДИНИ ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ С ПОДХОДЯЩИМ ИЗОБРАЖЕНИЕМ МАЛЬЧИКА

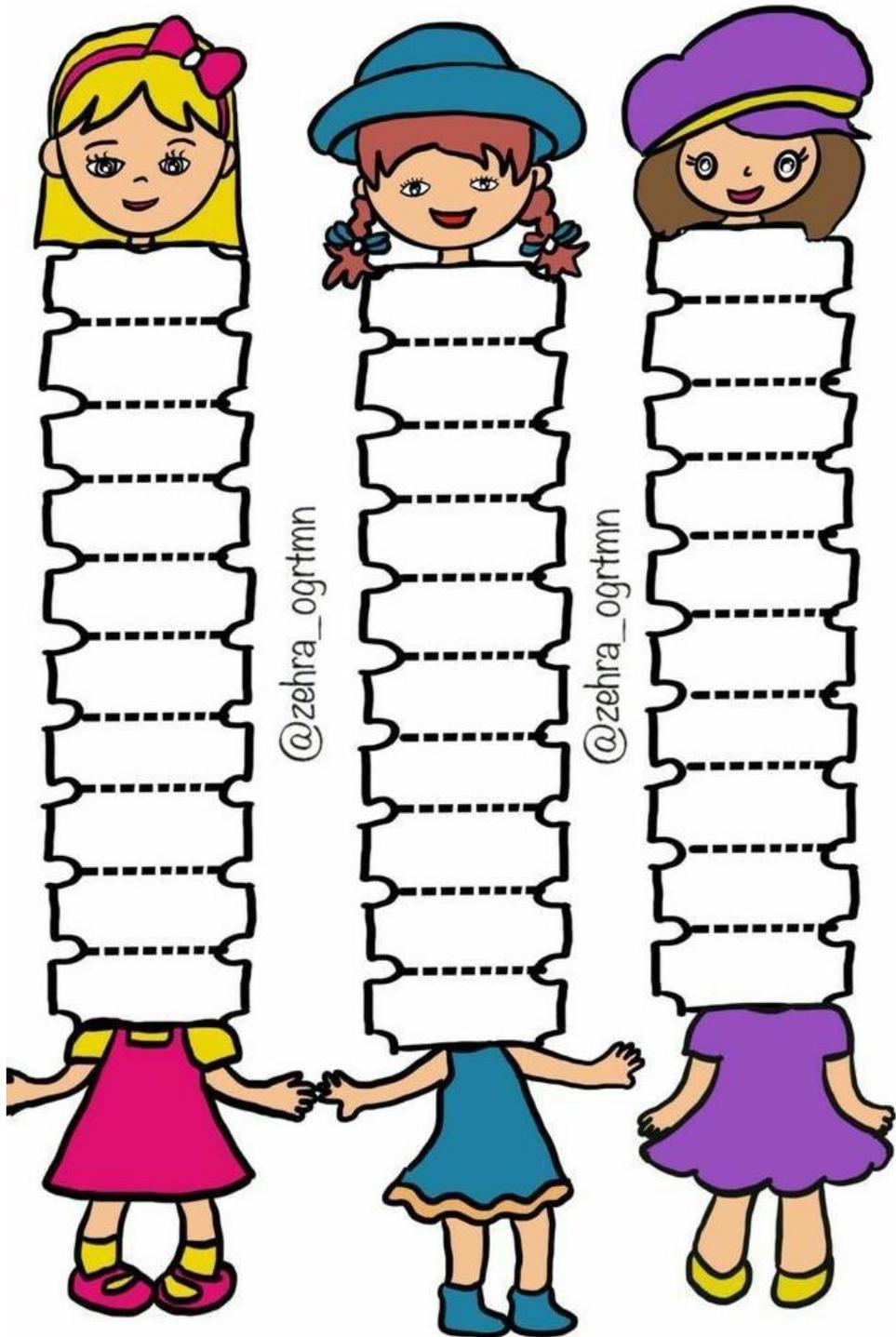


ВОПРОС 4.

ВОЗЬМИ НОЖНИЦЫ. ВЫБЕРИ ИЗОБРАЖЕНИЕ МАЛЬЧИКА ИЛИ ДЕВОЧКИ, КОТОРОЕ ТЕБЕ БОЛЬШЕ ВСЕГО ПОНРАВИЛОСЬ. ВЫРЕЖЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ. ПОПРОСИ ВЗРОСЛОГО ЗАПИСАТЬ НАЗВАНИЕ ТВОИХ САМЫХ ЛЮБИМЫХ БЛЮД ИЛИ ПРОДУКТОВ. СВЕРНИ ГАРМОШКУ ПО ПУНКТИРНЫМ ЛИНИЯМ, ЧТОБЫ ФИГУРКА ЧЕЛОВЕЧКА СТАЛА ЦЕЛОЙ. ЭТО БУДЕТ ШПАРГАЛКА ДЛЯ МАМЫ И ПАПЫ, ЧТОБЫ ОНИ ПОЧАЩЕ КОРМИЛИ ТЕБЯ ТВОИМИ ЛЮБИМЫМИ ВКУСНОСТЯМИ







В КАШЕ ЗДОРОВЬЕ НАШЕ

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО КАШАМ
VK.COM/IDEASDECOR

Крупа	Гречневая	Пшеничная	Пшено	Манная
Объем	1 стакан	1 стакан	1 стакан	1-2 ст. ложки
Жидкость	2 стакана	3 стакана	3 стакана	1 стакан
Время варки	15-20 минут	50 минут	45 минут	4 минуты

Крупа	Кукурузная	Перловая	Рис	Овсяные хлопья
Объем	500 грамм	1 стакан	1 стакан	1,5 стакана
Жидкость	1 литр	2 стакана	1,5-2 стакана	1 литр
Время варки	20-30 минут	60 минут	15-20 минут	4 минуты

Как правильно приготовить кашу,
чтобы она получилась вкусная,
рассыпчатая и полезная?
Поможет путеводитель....



Манная



Быстро насыщает, способствует набору веса, нужна в послеоперационный период, при болезнях желудочно-кишечного тракта, при инфаркте миокарда.

Полезные вещества:
фитин, белок, крахмал

Перловая



Обладает противовирусным эффектом, показана при простуде и герпесе.

Полезные вещества:
крахмал и белок, лизин, витамин А, Е, D, витамины группы В

Fe P I Mg Cu Ca
железо фосфор йод магний медь кальций

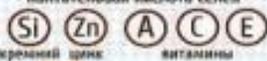


Кукурузная



Борется с газообразованием в ЖКТ, улучшает внешний вид ногтей, волос, кожи и зубов.

Полезные вещества:
никотины, калий, триптофан, фолиевая кислота,
пантотеновая кислота, селен



кремний цинк витамины



Пшеничная



Полезна для ЖКТ, очищает от токсинов, снижает холестерин. Рекомендуют при заболеваниях нервной, сердечно-сосудистой системы и печени.

Полезные вещества:
белок и углеводы



железо фосфор кремний молибден витамин



Рисовая



Имеет абсорбирующие свойства, способные выводить токсины, легкоусвояема, нужна при расстройстве желудка.

Полезные вещества:

белок, почти равновалентный животному, крахмал

Mg **Na** **Ca** **K** **P**

магний натрий кальций калий фосфор



Гречневая



Укрепляет иммунитет, снижает уровень холестерина и улучшает кровообращение.

Полезные вещества:

белок, зер, крахмал, витамины группы B, лецитин

ⓔ Ⓞ ⓕ Ⓚ Ⓝ
витамины кальций железо калий натрий



Овсяная



Снижает холестерин, стимулирует ЖКТ, помогает для профилактики рака, гастрита и язвы.

Полезные вещества:

белок, линолевая кислота, лецитин, натрий витамин, клетчатка

Ⓚ Ⓜⓖ Ⓞ
калий магний кальций



Подведем итог:

Фрукты и овощи для детей очень полезны. Не сдавайтесь в своих стремлениях приучить ребенка их есть. Как правило, новый вкус может понравиться не с первого раза. Предлагайте детям новые и новые фрукты и овощи, комбинируйте их, сочетайте с другими вкусами, приправляйте самодельными соусами.

И помните, что если вам какие-то из них не нравятся, то это не значит, что они не понравятся и ребенку.



ОВОЩИ И ФРУКТЫ – ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ!



**РАСТИ
ЗДОРОВЫМ,
МАЛЫШ!**

**КАК ПРИУЧИТЬ
РЕБЕНКА ЕСТЬ
ОВОЩИ И ФРУКТЫ**

консультация для родителей



Все родители стремятся к тому, чтобы их дети выросли здоровыми. И одним из главных залогов здоровья является полноценное, сбалансированное питание.

Фрукты и овощи — важная составляющая правильного рациона. Вот только самим детям это бывает сложно понять, ведь они в первую очередь ориентируются на вкус и свои ощущения.

Если ваш ребенок не любит овощи и фрукты или ест их только по принуждению, то прочтите следующие рекомендации. Они помогут сделать так, чтобы ребенок привык к нелюбимым ранее продуктам.



Сделайте так, чтобы фрукты и овощи всегда были доступны ребенку

1. Маленькие размеры для маленьких ручек

Нарежьте морковь брусочками, огурцы кружками; купите помидоры черри. Такие заготовки сложите в пластиковый контейнер и поставьте в холодильник, чтобы они были доступны для детей в любое время. Фрукты тоже держите «наготове» — помойте и порежьте дольками яблоки, груши, выложите в вазу для фруктов сливы, мандарины и т.д. (в зависимости от сезона).



Сделайте так, чтобы фрукты и овощи всегда были доступны ребенку

2. Виноградное изобилие

Помойте крупный виноград (красный, зеленый, фиолетовый), разделите гроздь на ягоды, в каждую ягоду воткните по зубочистке. Забавные канале обязательно придется по вкусу вашему малышу.

3. Интересные формы нарезки

Используйте ножи специальной формы для нарезки на кусочки дыни, ананаса, огурца и т.д. Такая «подача» может заинтересовать ребенка и заставить съесть пару-тройку ломтиков.



Сделайте фрукты и овощи вкуснее

Используйте чеснок

Как ни удивительно, но многие дети любят острый аромат чеснока. Попробуйте на скорую руку приготовить такой соус:

Нарубите зубчик свежего чеснока, смешайте его с 1/2 стакана несливочного йогурта (или сметаны, или легкого майонеза). Добавьте 2 столовые ложки нарезанного свежего зеленого лука и по четверти чайной ложки соли и перца. Все хорошенько перемешайте. Этот вкусный соус используйте со свежими овощами.

Запеките овощи в духовке

Нарежьте овощи крупными дольками, разложите на противне, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке. Когда ломтики станут хрустящими и приобретут золотистый цвет — можно доставать, все готово.



Сделайте фрукты и овощи вкуснее

Да, это уловка, но она вполне безобидная. А результат оправдывает все ожидания.

Вкусные ароматы

Попробуйте опрыскать фрукты небольшим количеством смеси лимонного сока и меда с корицей или сахаром. Для овощей в качестве естественного усилителя вкуса используйте раствор с щепоткой морской соли, измельченные сухие травы, поджаренный кунжут.

Обмакните, так вкуснее!

Сделайте сладкую смесь: в четверть стакана обычного йогурта добавьте столовую ложку меда и щепотку корицы. Пусть ребенок обмакивает кусочки фруктов в йогурт перед тем, как отправить в рот.



Правильно выбирайте овощи и фрукты для детей

- Покупайте «сезонные» фрукты и овощи. Местные фрукты и овощи, созревшие «в свое время», содержат меньше нитратов, да и на вкус гораздо лучше.

- Если есть возможность, покупайте овощи и фрукты местных хозяйств. Особенно сезонные и быстропортящиеся: клубнику, малину, чернику (и другие ягоды), сливы, персики, яблоки.

- Если у вас в городе бывают так называемые «рынки выходного дня», на которые сельхозпроизводители привозят свою продукцию, то покупайте овощи и фрукты для детей там.



Картотека дидактических и подвижных игр для детей по воспитанию культуры питания

- «Полезно – вредно»
- «Вместе – отдельно»
- «Чудесный мешочек»
- «Что можно приготовить из этих продуктов?»
- «Кто больше расскажет?»
- «Что, где растет?»
- «Соберем урожай»
- «Путешествие в страну «Витаминию»
- «Волшебная кастрюля»
- «Витаминная азбука»
- «Свари борщ»
- «Вершки и корешки»
- «Правильно – неправильно»

Описание игр

«ПОЛЕЗНО – ВРЕДНО»

Цель: закрепить знания о полезных и вредных продуктах.

1. Детям 3 – 4 лет раздают картинки с изображением продуктов питания (до 4 – 5 наименований). Они должны разложить их на панно, разделенное на 2 части. В первую половину белого цвета раскладываются полезные продукты, в другую – красную раскладываются вредные продукты. Игра проводится после беседы.
2. Детям 4 – х лет дают картинки с изображением 5 – 8 наименований продуктов питания. Картинки висят на бечевке на шее. Дети двигаются по участку (бегают, ходят, прыгают) на сигнал «Стой» останавливаются и распределяются на ту часть участка, которая соответствует картинке (полезные продукты – белый шнур, вредные – красный шнур).
3. Дети 5 – 7 лет выполняют те же задачи, но выстраиваются в колонны в соответствии с цветом флажка: к белому – полезные продукты, к красному – вредные).

«ВМЕСТЕ – ОТДЕЛЬНО»

Цель: закрепить представления о совместимости продуктов.

Дети 5 – 7 лет получают карточки с бечевкой. На них изображены продукты питания. Вначале дети двигаются (бегают, прыгают, ходят) на сигнал «1, 2, 3 – пару себе найди» дети становятся в пары с тем, у которого изображен продукт совместимый с его картинкой. У кого не получается пара, становится на разложенный на полу шнур.

«ЧТО, ГДЕ РАСТЕТ?»

Цель: закрепить знания детей о том, где растут те или иные продукты питания.

Дети сидят или стоят полукругом, воспитатель перед ними. Она показывает по одной картинке с изображением овощей, фруктов, хлебных изделий, масла, сыра и т.д. Дети должны отгадать, где они растут.

Варианты: «Кто больше расскажет?»

«Вершки и корешки»

«Чудесный мешочек»

Для приобретения и накопления знаний о блюдах. Приготовленных из тех или иных продуктов, можно организовать игру с набором картинок, на которых изображены продукты питания.

Сначала дети подбирают картинки для того или иного салата, потом второго блюда (например, котлеты, запеканки, творожной и т.д.) и в последнюю очередь третьих блюд.

«НА КУХНЕ»

Цель: учить детей классифицировать «продукты» для приготовления пищи.

Дети распределяются на 3 команды (отбирают картинки). Кто быстрее «сварит» то или иное блюдо? Поэтому дети меняются местами и «варят» другие блюда.

«СВАРИ БОРЩ»

Цель: дать детям представления о том, как приготовить суп, закрепить знания об овощах, крупах и т.д.

Детям дается набор картинок с изображением продуктов, нужных для борща.

Дети по указанию воспитателя кладут в кастрюлю в определенной последовательности соответствующие продукты.

Варианты: «Сварим гороховый суп», «Суп – рассольник», «Волшебная кастрюля», «что можно приготовить из этих продуктов» и др.

«СОБЕРЕМ УРОЖАЙ»

Цель: закрепить обобщенные слова: фрукты, овощи, умение раскладывать их в соответствующую тару.

Воспитатель разбрасывает по полу, земле картинки, например с изображением овощей и фруктов. По сигналу «1, 2, 3 – фрукты, овощи собери» дети собирают фрукты в вазу или корзину (нарисованы ваза, корзина с прорезями).

«ПРАВИЛЬНО - НЕПРАВИЛЬНО»

Цель: закрепить правила поведения детей во время приема пищи:

Игра проводится по аналогии игры «Полезно – вредно». Дети подходят к столу, на котором лежат перевернутые картинки с изображением правильного – неправильного поведения за столом во время еды и становятся на 2 стороны зала или площадки. Одни влево, если считают, что нарисовано правильное поведение, другие становятся напротив. В соответствии с возрастом картинки раскладываются разные, доступные детям.

Для закрепления культурно-гигиенических навыков можно с детьми провести игру «Что сначала, что потом?», в которой детям нужно по порядку разложить картинки на столе, например, сначала вымыть руки, сесть за стол, проверить кулачком или ладонью правильно ли задвинут стул, затем пожелать приятного аппетита своему соседу или всем детям, сидящим за столом. Взять хлеб, правильно ложку (вилку) и приступить к трапезе. Помогать хлебом набирать в ложку (вилку) пищу. При употреблении второго блюда нужно отделять маленькие кусочки от большого и, взяв в рот, хорошо прожевать его. Во время пережевывания не разговаривать. Следить за посадкой, руками (локти не должны стоять на столе). Если что-то на столе трудно достать, попросить вежливо товарища подать хлеб, салфетку и т.д. При употреблении супа не выкладывать на края тарелки лук и др. продукты. Когда остается мало супа в тарелке, нужно от себя откинуть тарелку и доесть содержимое. После приема пищи вытереть губы салфеткой и пополоскать рот.

Хорошо, если эти правила закрепляются на практике. Во время приема пищи учить детей соблюдать их и в некоторых случаях напоминать о некоторых правилах этикета. Можно использовать во время питания пословицы об этикете или продуктах, из которых приготовлено то или иное блюдо.