**Познавательный проект «Здоровое питание – рецепт для процветания»**

**Актуальность и проблема** проекта "Здоровое питание - секрет для процветания" проявляется в ряде существующих проблем, с которыми сталкиваются дети и их семьи. Некоторые из них включают неправильное питание, недостаток знаний о пользе здорового питания, распространение пищевых привычек, не способствующих здоровью, и рост заболеваемости связанных с питанием проблем, таких как ожирение и хронические заболевания.

Проект направлен на решение этих проблем путем пропаганды и привлечения внимания к важности здорового питания. Он стремится образовать и вдохновить детей и их семьи принимать правильные пищевые решения, осознавать значение питания для здоровья и развития, и создавать благоприятные условия для преуспевания их физического и психологического благополучия.

**Участники проекта:** Воспитатели, дети, родители, младший воспитатель, социальные партнеры.

**Цель проекта:**

Повышение осведомленности детей и родителей о значимости здорового питания для физического и психологического благополучия, сохранения здоровья, а также формирование полезных пищевых привычек.

**Задачи проекта:**

1. Познакомить детей и родителей с основными понятиями о здоровом питании.

2. Расширить знания о полезных и вредных продуктах и их влиянии на организм.

3. Показать практические примеры здоровых блюд и поделиться рецептами.

4. Организовать мастер-классы по приготовлению здоровой пищи для детей и родителей.

5. Провести обсуждение о важности правильного питания и его связи с физическим и психологическим развитием.

6. Вовлечь детей и родителей в практические активности.

7. Воспитывать в детях ответственность за собственное здоровье.

**Этапы проведения проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I. Подготовительный этап** | **II. Основной этап** | **III. Заключительный этап** |
| - Определение целей проекта и его значимости для здорового питания и благополучия.  -Проведение анализа текущего состояния питания участников проекта и выявление проблемных областей.  - Подбор методической литературы и ресурсов по здоровому питанию.  -Создание игровой среды и подготовка материалов для проекта.  -Консультирование родителей на тему участия в проекте.  -Поиск социальных партнеров и разработка совместных форм коммуникации с родителями  - Подбор рецептов полезных блюд  -Рзработка плана мероприятий по взаимодействию с семьями воспитанников | -Проведение бесед и занятий о правильном и полезном питании, витаминах и полезных веществах, а так же вредных продуктах с использование наглядного и дидактического материала  -Консультирование родителей по теме проекта  -Просмотр мультфильмов и обучающих роликов о полезном питании.  -Продуктивная деятельность( Рисование/лепка любимых овощей и фруктов  -Организация виртуальной мини-экскурсии по огороду воспитанников.  -Создание домашних видео по приготовлению полезных блюд детьми совместно с родителями.  -Просмотр получившегося видеоматериала | - Проведение детско-родительского мастер- класса по изготовлению творожного печенья.  - Организация просмотра родителями видеоконсультации от социальных партнеров «Dental clinik»  - Содействие партнерам в создании информационных брошюр для родителей о влиянии питаия на формирование зубов дошкольников  - Обеспечение родителей информационными брошюрами  - |

**План работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Содержание работы** | **Участники** | **Ответст-**  **венные** |
| ***Подготовительный этап*** | | | |
| 1 неделя | - подборка методической литературы;  - подборка наглядно-дидактического материала;  - составление плана взаимодействия с родителями;  - разработка рекомендаций для родителей;  - постановка целей, определение актуальности и значимости проекта;  - составление плана мероприятий  - поиск социальных партнеров и разработка плана коммуникации с родителями  - Подбор рецептов полезных блюд  - Консультирование родителей на тему участия в проекте. | Воспитатели, родители, социальные партнеры | воспитатли |
| ***Основной этап*** | | | |
| 2 неделя | Проведение бесед с детьми о правильном питании.  Просмотр видеоматериала  Совместная детско-родительская работа по записи видеорецептов | Воспитатели, родители, социальные партнеры,дети | Воспитатели |
| 3 неделя | Проведение викторины  Совместная детско-родительская работа по записи видеорецептов  Запись видеоконсультации для родителей от социальных партнеров  Продуктивная деятельность (Рисование) «Мой любимый фрукт»  Мини-экскурсия о огороду воспитанников | Воспитатели, родители, социальные партнеры,дети | Воспитатели |
| 4 неделя | Совместный с родителями мастер-класс по приготовлению полезного творожного печенья  Просмотр видеоконсультации от социальных партнеров  Просмотр детско-родительских роликов по приготовлению полезных блюд  Обеспечение родителей справочными брошюрами о необходимости правильного питания для здоровья зубов детей, созданными совместно с социальными партнерами | Воспитатели, родители, социальные партнеры, дети | Воспитатели |
|  |  |  |  |
| **Заключительный этап** | | | |
| 5 неделя | - Анализ результатов проекта  - Определения перспектив дальнейшего освоения и сотрудничества в данной теме  - Монтаж видеоролика по итогам проекта  Подготовка и раздача сертификатов участникам проекта за их вклад и достижения в области здорового питания | Воспитатели | Воспитатели |

**Ожидаемые результаты:**

1.Повышение осведомленности: Дети и их семьи получат информацию о пользе здорового питания, пищевых группах, рекомендуемых порциях и правильном сочетании продуктов. Они будут осведомлены о вреде избыточного потребления сахара, жиров и обработанных продуктов.

2.Формирование навыков здорового питания: Дети и их семьи будут развивать навыки выбора и приготовления здоровых блюд. Они научатся распознавать полезные продукты, изучать этикетки, покупать и готовить пищу с учетом их питательной ценности.

3.Улучшение пищевых привычек: Дети будут стимулированы к выбору здоровых альтернатив, а семьи будут поддерживать и поощрять правильные пищевые привычки. Это может привести к снижению потребления вредных продуктов и увеличению потребления пищи, богатой питательными веществами.

4.Улучшение общего здоровья: Здоровое питание способствует укреплению иммунной системы, развитию нормального роста и развития, а также предотвращению ожирения и риска развития хронических заболеваний. Ожидается, что дети, участвующие в проекте, будут иметь лучшее физическое и психологическое здоровье.

**Выводы:** Проект "Здоровое питание - секрет для процветания" имеет большую актуальность и важность для детей и их семей. Он помогает бороться с проблемами, связанными с неправильным питанием, и предлагает практические решения для создания здорового образа жизни. Ожидаемые результаты включают повышение осведомленности, формирование навыков здорового питания, улучшение пищевых привычек и общего здоровья. Проект призван дать детям и их семьям инструменты и знания, необходимые для достижения их полного потенциала и благополучия.

1.Проект подчеркивает значимость образования о здоровом питании с раннего возраста. Раннее ознакомление с правильными пищевыми привычками и знаниями о питательных ценностях продуктов помогают детям сформировать основы здорового образа жизни.

2. Проект активно вовлекает семьи детей, поскольку родители играют важную роль в формировании пищевых привычек и выборе продуктов в семье. Взаимодействие между детским садом и семьями способствует созданию поддерживающей среды для принятия здоровых пищевых решений.

3.Проект акцентирует внимание на практическом применении знаний о здоровом питании. Реализация конкретных активностей, таких как приготовление здоровых блюд, выбор продуктов и осознанное потребление, помогает детям перенести теоретические знания в реальную жизнь.

4. Проект показывает, что здоровое питание имеет положительное влияние на общее благополучие детей. Оно способствует физическому и психологическому развитию, укреплению иммунной системы и снижению риска развития заболеваний. Здоровое питание является важным фактором, способствующим преуспеванию детей.

5. Проект стремится сформировать устойчивые привычки здорового питания у детей. Предоставление им знаний, навыков и практического опыта помогает им осознанно принимать решения о питании, что может оказать положительное влияние на их будущую жизнь и здоровье.

Итак, проект "Здоровое питание - рецепт для процветания" является актуальным и значимым и предлагает практические решения для преодоления проблем, связанных с неправильным питанием. Реализация проекта способствует формированию здоровых пищевых привычек у детей, повышению осведомленности, поддержке семейного взаимодействия и общему улучшению благополучия детей. Он служит важным инструментом в формировании здорового образа жизни с раннего детства и создает основу для преуспевания их физического и психологического развития.

**Перспективы дальнейшего развития проекта:**

-Организация регулярных кулинарных мастер-классов для детей, на которых будут приготовляться здоровые блюда..

- Организация тематических мероприятий, направленных на пропаганду здорового питания, таких как фестивали, ярмарки или спортивные события.

**Список используемой литературы:**

1.Герасимова Е.М. Основы здорового питания для детей. М.: Академия, 2019.

2.Краснова Е.В. Витамины и минералы в детском питании. М.: Инфра-М, 2021.

3.Мясников А.И. Здоровое питание: рецепты на каждый день. М.: Рипол Классик, 2019.

4.Дмитриева Т.Ю. Здоровое питание детей дошкольного возраста. М.: Питер, 2021.

5. Здоровое питание и развитие ребенка: методические рекомендации для воспитателей детских садов. М.: Просвещение, 2020.

6.ВОЗ Рекомендации по здоровому питанию для детей. Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения ( www.who.int ).

**Консультация для родителей**

**«Здоровое питание – рецепт для процветания»**

**Дорогие родители,**

Мы рады пригласить Вас принять участие в нашем увлекательном проекте "Здоровое питание - рецепт для процветания", который призван помочь детям развить здоровые пищевые привычки и осознанное отношение к питанию. Ваше участие в проекте играет важную роль в формировании положительных пищевых привычек у ваших детей и содействует их здоровому развитию.

**Цель нашего проекта:**

Познакомить детей с основами здорового питания и показать, как оно положительно влияет на их здоровье и развитие.

**Задачи проекта:**

Провести увлекательные и познавательные занятия, на которых дети узнают о важности разнообразного и питательного питания.

Разработать интересные игровые и творческие активности, чтобы дети учились выбирать полезные продукты и формировали здоровые привычки.

Провести беседы и дискуссии с детьми о значении витаминов и минералов в питании и как они влияют на их здоровье.

Познакомить детей с различными продуктами и объяснить, какие из них полезны, а какие следует ограничивать.

Вовлечь родителей в процесс, чтобы они могли поддерживать здоровое питание дома и вносить свои идеи и опыт.

**Ожидаемые результаты:**

У детей сформируется осознанное отношение к правильному питанию и они научатся выбирать полезные продукты.

Дети будут лучше понимать, какие продукты важны для здоровья и активного образа жизни.

Родители получат информацию и инструменты, чтобы поддерживать здоровое питание своих детей дома.

**Мероприятия проекта включают:**

*Совместный с родителями мастер-класс по приготовлению полезного печенья:*

В этом мастер-классе мы вместе с вами приготовим вкусное и полезное печенье, используя здоровые ингредиенты. Вы узнаете, какие продукты можно добавлять в выпечку, чтобы она была не только вкусной, но и питательной. Этот мастер-класс позволит вам разнообразить домашнее меню и обогатить его полезными веществами.

*Видеорецепты и кулинарные подсказки:*

Мы предоставим вам видеорецепты наших здоровых блюд, которые можно легко приготовить дома. Вы сможете повторить эти рецепты вместе с вашими детьми и познакомить их с различными продуктами и их полезными свойствами.

*Обсуждение и дискуссии:*

Мы проведем обсуждение о важности здорового питания и роли питательных веществ в росте и развитии детей. Вместе мы обменяемся идеями и опытом, чтобы сделать питание наших детей еще более разнообразным и полезным.

И многое другое

**Важность участия в проекте:**

Участие в проекте "Здоровое питание - секрет для процветания" позволит вам:

Получить информацию о полезных продуктах и составить здоровое и сбалансированное питание для всей семьи.

Развить кулинарные навыки и научиться готовить вкусные и полезные блюда для детей и себя.

Поделиться своим опытом и узнать новые подходы к здоровому питанию от других родителей и специалистов.

**Что даст проект Вашим детям:**

Они научатся различать полезные продукты и понимать, как они влияют на здоровье и развитие.

Дети будут участвовать в увлекательных мастер-классах и экспериментах, которые разовьют их творческие способности.

Они получат знания о важности здорового питания и будут активно включаться в процесс выбора полезных продуктов для своего питания.

Мы приглашаем вас присоединиться к проекту "Здоровое питание - секрет для процветания" и сделать первый шаг к здоровому будущему для ваших детей. Вместе мы сможем обеспечить им полноценное питание, которое станет основой для их активной и счастливой жизни!

С уважением, воспитатели группы «ПОДСОЛНУХИ»

**Беседа с детьми старшей группы**

**На тему «Здоровое питание»**

**Цель беседы:** Воспитать осознанное отношение к правильному питанию среди детей старшей группы, побудить их к выбору полезных продуктов и формированию здоровых пищевых привычек для поддержания здоровья и роста.

**Задачи:**

-Обсудить с детьми, какие продукты полезны для здоровья и почему.

-Познакомить детей с понятием витаминов, минералов и других полезных веществ в продуктах.

-Разъяснить, какие продукты следует употреблять в меньших количествах из-за их вредного влияния на зубы и организм в целом.

-Обсудить правильное сочетание пищи и режим питания.

-Познакомить детей с поговорками о здоровом питании и загадками о фруктах и овощах.

**Воспитатель:** Дорогие дети, сегодня мы поговорим о том, как сделать наше тело крепким и здоровым с помощью правильного питания. Какие продукты помогают нам расти и быть сильными?

(Обсуждение с детьми полезных продуктов: овощи, фрукты, молочные продукты, злаки, мясо и рыба)

**Воспитатель:** Очень хорошо! А теперь расскажем о том, что содержится в этих продуктах и почему они полезны для нашего организма. Например, в овощах и фруктах много витаминов, которые помогают нам расти и развиваться, а также укрепляют наш иммунитет. А в молочных продуктах содержится кальций, который делает наши кости крепкими и здоровыми.

(Рассказ о полезных веществах в продуктах)

**Воспитатель:** А теперь давайте разгадаем несколько загадок о фруктах и овощах!

*Загадки про овощи*

Красна девица  
Сидит в темнице,  
А коса на улице.

[Морковь](javascript:;)

Сидит дед во сто шуб одет,  
Кто его раздевает,  
Тот слезы проливает

[Лук](javascript:;)

Кругла, а не месяц,  
Желта, а не масло,  
Сладка, а не сахар,  
С хвостом, а не мышь.

[Репа](javascript:;)

Как на нашей грядке  
Выросли загадки  
Сочные да крупные,  
Вот такие круглые.  
Летом зеленеют,  
К осени краснеют.

[Помидоры](javascript:;)

Уродилась я на славу,  
Голова бела, кудрява.  
Кто любит щи —  
Меня в них ищи.

[Ответ](javascript:;)

Семьдесят одежек  
и все без застежек.

[Капуста](javascript:;)

Дом зеленый тесноват:  
Узкий длинный, гладкий.  
В доме рядышком сидят  
Круглые ребятки.  
Осенью пришла беда —  
Треснул домик гладкий,  
Поскакали кто куда  
Круглые ребятки.

[Горох](javascript:;)

Золотая голова — велика, тяжела.  
Золотая голова — отдохнуть прилегла.  
Голова велика, только шея тонка.

[Тыква](javascript:;)

Хотя я сахарной зовусь,  
Но от дождя я не размокла,  
Крупна, кругла, сладка на вкус,  
Узнали вы, кто я? …

[Свёкла](javascript:;)

*Загадки про фрукты*

Что за фрукт поспел в садочке?  
Кость внутри, в веснушках щечки.  
Прилетел к нему рой ос —  
Сладок мягкий…

[Абрикос](javascript:;)

Само с кулачок,  
Красный бочок,  
Потрогаешь — гладко,  
Откусишь — сладко.

[Яблоко](javascript:;)

Знают этот фрукт детишки,  
Любят есть его мартышки.  
Родом он из жарких стран  
В тропиках растет…

[Банан](javascript:;)

Он большой, как мяч футбольный,  
Если спелый — все довольны.  
Так приятен он на вкус!  
Что это за мяч?

[Арбуз](javascript:;)

Желтый цитрусовый плод  
В странах солнечных растёт.  
Но на вкус кислейший он,  
А зовут его…

[Лимон](javascript:;)

Он на юге вырастал  
В гроздь плоды свои собрал.  
А суровою зимой  
Придет изюмом к нам домой.

[Виноград](javascript:;)

Что за плод — шкатулочка с секретом!  
Семена — вкусняшные на вид,  
Все прозрачные, все розового цвета,  
Потрясешь, как странно, не звенит.

[Гранат](javascript:;)

Этот фрукт на вкус хорош  
И на лампочку похож.

[Груша](javascript:;)

Воспитатель: Отлично! Давайте продолжим и рассмотрим подробнее витамины и их роль для здоровья.

1.Витамин А: Этот витамин содержится в моркови, тыкве, сладком перце, абрикосах и яблоках. Он важен для зрения, поддержания здоровья кожи и слизистых оболочек.

2.Витамин С: Богатыми источниками витамина С являются цитрусовые фрукты (апельсины, лимоны), клубника, киви, свежие овощи (помидоры, капуста). Этот витамин укрепляет иммунную систеу, помогает в борьбе с вирусами и инфекциями.

3.Витамин D: Основной источник витамина D - солнечный свет. Он также содержится в рыбьем жире, молоке, яичных желтках. Витамин D необходим для укрепления костей и зубов.

4.Витамин Е: Орехи, семена, оливковое масло - хорошие источники витамина Е. Он является мощным антиоксидантом, помогает защитить клетки от повреждений.

5.Витамин К: Листовые зеленые овощи (шпинат, капуста, зеленый салат) содержат витамин К. Он влияет на свертываемость крови и помогает здоровым костям.

6.Витамин В-группы: Витамины B1, B2, B3, B6, B12 содержатся в злаках, мясе, рыбе, яйцах. Они играют важную роль в обмене веществ, нервной системе и кроветворении.

Витамины - это настоящие помощники в поддержании здоровья и роста. Они помогают ребятам быть сильными, активными и защищают их организм от различных болезней.

Давайте проверим, насколько хорошо вы усвоили информацию. Отгадайте загадки о витаминах!

1.Я есть в морковке и сладком перце, В абрикосах, в яблоках и тыкве. Моего добра не забудьте, детишки, Ваш зрение от меня станет ясным и светлым!

Ответ: Витамин А.

2.Я в апельсинах и капусте, в лимонах и киви, С меня начинается иммунитет, вы знаете, кто я такой?

Ответ: Витамин С.

3.Мне нужен солнечный свет, В рыбьем жире меня найдет. Для костей и зубов я важен, Кто со мной дружит, тот не подведен.

Ответ: Витамин D.

4.Орехи, семена - мой дом, Антиоксидант в каждом орешке. Клетки защищаю я, вас умножаю, Кто я такой, догадаться сможете?

Ответ: Витамин Е.

5.В шпинате и капусте, в зеленом салате, Свертываемость крови благодарю я тебя. Для костей и зубов - ответственность моя, Кто я такой, скажите скорей!

Ответ: Витамин К.

Молодцы! Вы знаете многое о витаминах и их значимости для нашего здоровья. Помните, что правильное питание с множеством полезных веществ - это залог силы, энергии и хорошего настроения!

Вот и подошло к концу наше увлекательное путешествие в мир здорового питания и витаминов! Мы узнали о важности правильного питания для роста и здоровья, познакомились с различными витаминами и их источниками. Вспомнили много интересных загадок о здоровом питании.

Запомните, дорогие дети, что то, что вы едите, влияет на ваше здоровье, настроение и активность. Питайтесь разнообразно и полезно, ешьте много фруктов и овощей, а также заботьтесь о своих зубах. Витамины - это настоящие маленькие помощники, которые делают нас сильными и здоровыми.

Спасибо всем за участие в этой увлекательной беседе. Надеюсь, она стала для вас полезной и интересной. Вместе с родителями, воспитателями и друзьями мы создаем здоровое и счастливое будущее!

Помните, здоровье - наше самое ценное сокровище, и оно зависит от того, что мы едим. Давайте будем заботиться о себе, своем здоровье и здоровье своих зубов.

Пусть наши знания о здоровом питании будут всегда с нами, и мы будем делать правильный выбор в пользу здоровья и счастья. Становитесь больше, узнавайте больше, и будьте всегда здоровы и счастливы!