

**Творческий проект.
Как питаешься, так и
улыбаешься.**



Проект «Как питаешься, так и улыбаешься»

Проблема детского питания во всем мире стоит очень остро. Это связано в том числе с распространением так называемого «быстрого питания», иначе говоря фастфуда. В Китае, например, для полных детей создаются оздоровительные лагеря, а в США родителей таких детей ожидают штрафы. Невнимание близких взрослых к проблеме правильного питания, с одной стороны, и агрессивная реклама различных вредных продуктов и напитков – с другой, обостряют эту проблему и в нашей стране.

Мы учим наших детей правильно ходить, говорить, вести себя. Это, безусловно, важно, но не менее важно научить их правильно питаться. Возможностей развить плохие привычки питания у детей в наше время немало, а вот полюбить полезную пищу и научиться питаться правильно они могут только с нашей помощью. С целью приобщения семей наших воспитанников к здоровому образу жизни путем формирования у детей старшего дошкольного возраста основ культуры здорового питания в нашем учреждении и была проведена работа в рамках проекта «Как питаешься, так и улыбаешься».

Задачи проекта.

Сформировать представление о правильном питании: взаимосвязь здоровья и питания, гигиена, правила здорового питания и этикета;

воспитывать ценностное отношение к здоровью;

продолжать развивать представление о том, что такое здоровье и как его поддерживать и укреплять;

познакомить детей с некоторыми компонентами пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, минералы, витамины;

дать представление о профессиях, связанных с приготовлением пищи, о свойствах и качествах продуктов, способах их приготовления;

развивать любознательность, познавательную активность, стремление к исследованию и экспериментированию, умение вести наблюдения, сравнивать, анализировать, делать выводы, инициативу и самостоятельность, коммуникативные качества, умение строить общение со взрослыми, сверстниками, с младшими детьми, с родителями;

воспитывать уверенность в себе, стремление помочь, поделиться знаниями с другими людьми;

совершенствовать связную речь, умение вести диалог, доказывать свое мнение.

Участники проекта.

Дети подготовительной группы и их родители, воспитатели, методист, педагог-психолог, медсестра, повар, помощник воспитателя, музыкальный руководитель.

Структура проекта.

Постановка проблемы, поиск решения, составление плана действий, реализация плана, подведение итогов, презентация продукта проекта.

На протяжении всего процесса деятельности по проекту мы представляли детям возможность проявить активность, инициативу. Роль взрослых ограничивалась тактичной помощью в виде наводящих вопросов, в ненавязчивом подведении к выводам, а также в практической реализации детских идей.

Это самый сложный и ответственный этап проекта, ведь он должен вызвать интерес, который заставит ребенка активно действовать. Нужно было выбрать героя, который вызовет у детей сочувствие, будет им интересен. Мы остановились на кукле Антошке, которая им знакома. Дети радостно ожидали Антошку в гости, планировали, в какие игры могут с ним поиграть. В назначенный день радостное настроение сменилось удивлением и огорчением: гость сказал, что не сможет поиграть с детьми, так как у него болит живот. Во время беседы Антошки с детьми воспитатель предоставил им возможность выяснить, почему у гостя плохое настроение, что у него болит, отчего это случилось. В результате дети пришли к выводу, что их гость неправильно питался и поэтому заболел.

Поиск решения.

Дети, проникнувшись сочувствием к Антошке, решили ему помочь-объяснить, как нужно правильно питаться. С помощью наводящих вопросов педагог подвел детей к выводу: чтобы объяснить что-либо другому и научить его, нужно самому много знать. Предложил подумать: где можно узнать о том, как нужно правильно питаться? Кто дома и в детском саду занимается питанием? Кто может об этом много знать? Дети называли медсестру, воспитателя, маму, сказали, что об этом можно прочитать в книгах, которые находятся дома или в библиотеке, а еще можно найти нужную информацию в Интернете.

План

Первая неделя.

- 1 Беседа о правильном питании.
- 2 Знакомство с загадками об овощах.
- 3 Чтение сказок об овощах.
- 4 Познавательное занятие «Овощи кладовая здоровья»
- 5 Работа с родителями: составление книжек малышек.

Вторая неделя.

- 1 Беседа с детьми о пользе молока.
- 2 Проведение опыта с яичной скорлупой.
- 3 Чтение сказок о молоке.
- 4 Познавательное занятие «Пейте дети молоко будете здоровы»
- 5 Работа с родителями; изготовление стен газеты.

Третья неделя.

- 1 Беседа с детьми о том, как молоко попадает к нам в холодильник а потом на стол.
- 2 Знакомство с загадками.
- 3 Чтение сказок и рассказов о молоке.
- 4 Познавательное занятие «От фермы до холодильника один шаг».
- 5 Работа с родителями: изготовление папка раскладушка.

Четвертая неделя.

- 1 Беседа с детьми; «Вкусная каша матушка наша»
- 2 Чтение сказки «Горшочек каши»
- 3 Продуктивная деятельность рисуем крупой.
- 4 Итоговая викторина.
- 5 Работа с родителями: консультация «Как преподнести ребенку кашу, чтобы он захотел ее съесть».

Реализация плана.

1. «Овощи-кладовая здоровья»

(Интеграция образовательных областей: «Познание», «Здоровье», «Художественное творчество»).

Детям дали морковь, свеклу, репу, капусту, огурец, помидор, лук и другие овощи. Дети рассмотрели их, исследовали на ощупь с закрытыми глазами, по запаху и вкусу, уточнили и сформулировали их свойства и качества. Воспитатель загадал загадки об овощах, отгадки дети нарисовали на листах бумаги. Затем обвели те овощи, из которых можно приготовить салат, винегрет, борщ и т. д. Вспомнили и назвали другие овощные блюда. В заключение педагог и дети фантазировали: делали из овощей смешные фигурки, придумывали украшения из блюд и т. д.

2. «Пейте, дети, молоко, будете здоровы! »

(Интеграция образовательных областей «Познание», «Здоровье», «Художественное творчество», «Социализация», «Коммуникация»).

Дети рассказали о результатах эксперимента с яичной скорлупой, закрепили и уточнили значение о роли кальция. Воспитатель напомнил: кальций входит в состав костей, мышц, зубов человека, предложил подумать, для чего он нужен, что будет с костями и зубами, если кальций перестанет поступать в организм человека, и каким образом он туда может попасть. с помощью педагога дети сделали вывод о значении кальция в организме и о необходимости употреблять молоко и молочные продукты, так как они содержат кальций.

3. «От фермы до холодильника»

Дети уточнили представление о том, как происходит процесс производства молока и молочных продуктов. Педагог предложил сделать поделки, которые расскажут о корове и полезных молочных продуктах. Дети выполняют творческую работу: создают корову в технике оригами, дополняют поделку рисунком-изображают молочные продукты.

Воспитатель спрашивает: «Что бы вы сказали детям, которые не хотят пить молоко? » Дети не только объяснили, почему нужно пить молоко, но и предложили пойти к малышам и рассказать им о том, насколько полезны молочные продукты. Такая встреча была организована, дети поделились с малышами своими знаниями и подарили поделки.

4. «Вкусная каша-матушка наша»

(Интеграция образовательных областей «Познание», «Здоровье», «Чтение художественной литературы», «Труд», «Коммуникация»).

Детям показывают горшочки с манной, овсяной, гречневой, пшенной, рисовой крупой. Отгадав загадки, дети определяют, где какая крупа, и проводят исследование разных круп: сравнивают их по цвету, внешнему виду, размеру крупинок. В ходе беседы узнают о полезных свойствах каждой крупы.

Потом вспоминают, в каких литературных произведениях шла речь о каше, обсуждают русские народные пословицы о каше и делают вывод о том, что все каши очень полезны и их необходимо употреблять в пищу. Горячую дискуссию и всплеск идей вызвало предложение педагога придумать способ сделать кашу еще вкуснее и полезнее. В конце концов вместе с детьми приходят к выводу, что в кашу можно добавлять фрукты или сухофрукты, так как в них очень много витаминов. Сказав волшебные слова: «Раз, два, три-горшочек вари! », дети обнаружили, что в одном из горшочков каша готова, разложили ее на тарелки и добавили витаминные добавки по своему вкусу. Эксперимент удался- полезная каша оказалась очень вкусной!

Вывод.

Закрепить и уточнить знания помогли дидактические игры: «Растительная и животная пища», «Кто чем питается», «Растет на ветке», «Растет на грядке», «Что из молока? », «Повар, повар, расскажи? », «От фермы до холодильника», «От зернышка до каравая», «Съедобные и несъедобные грибы», «Что из чего сделано? », «Вредно-полезно».

Большой интерес у детей вызвали беседы с использованием электронных образовательных ресурсов.

1. «Где живут витамины»

(Интеграция образовательных областей «Познание», «Здоровье», «Коммуникация», «Безопасность»)

2. «Правила здорового питания»

(Интеграция образовательных областей «Познание», «Здоровье», «Социализация», «Коммуникация», «Безопасность»)

Несколько семей получили задание найти в разных источниках информацию по выбранной теме, а затем оформить ее в виде коллажа, который станет страницей совместной «Золотой книги здоровья».

Нами были предложены темы:

«Таблетки растут на грядке»

«Таблетки растут на ветке»

«Гигиена питания»

«Чем полезно молоко»

«От фермы до холодильника»

«Это вредно»

«Где живут витамины»

«Рецепты русской кухни»

«Не только вкусно, но и красиво»

«Правила здорового питания»

«Режим питания»

«Откуда хлеб пришел»

«Где каша растет».

По мере выполнения заданий в группе проводилась презентация страниц «Золотой книги здоровья».

По окончании проекта мы разработали и провели мониторинг результативности проекта, включавший анкетирование родителей, индивидуальные беседы с родителями диагностические с детьми, игровые диагностические ситуации, опрос педагогов и изучение результатов их наблюдений.

Об успешности проекта говорят следующие цифры:

*Более 80% родителей уверены в том, что проект повлиял на гастрономические пристрастия детей (они стали есть меньше сладкого и охотнее-овощные блюда, отказываются от газировки, выражают желание участвовать в приготовлении блюд вместе с мамой) .

*60% родителей признались в том, что участие в проекте заставило их пересмотреть свои взгляды на организацию семейного питания.

*75% семей ввели в свое меню новые блюда из овощей и молочных продуктов.

*15% родителей приняли решение отказаться от посещения ресторанов быстрого питания.

*У 20% семей появились новые традиции, связанные с питанием.

Воспитатели также отметили изменение отношения детей к выбору блюд (они стали охотнее есть овощные блюда, пить молоко).

Использованная литература

1. Андреева Е. Без соли не проживешь. Л. :Детгиз, 1963.
2. Добротин Д. Настоящая химия для девочек и мальчиков. М. :Интеллект-центр, 2009.
3. Новоженев Ю. Профессия-повар. М. :Экономика, 1989.
4. Ольгин О. Приглашение к столу. М. :Дет. лит., 1989.
5. Читаем, учимся, играем: Сб. сценариев для библиотек и школ. Вып. 9. М. :Либерия-библиопринт, 2008.
6. Я познаю мир. Кухни народов мира. М. :АСТ, 2001.

Гигиена питания детей

Сознательное отношение к питанию предполагает, что человек руководствуется при приеме пищи не только аппетитом, но и требованиями гигиены питания.

Взрослые, не знакомые с требованиями гигиены питания, склонны перекармливать детей. Постоянно им кажется, что он слишком «худой». Порою, они прибегают к уговорам, просьбам и даже наказаниям, чтобы заставить учащегося есть столько, сколько считают нужным они. В результате у ребёнка развивается невротическое отношение к еде. Прием пищи в этом случае происходит в обстановке скандала и протестов.

Учащимся следует принимать пищу 4 раза в сутки:

Первый завтрак - дома в до- 8.00;

Второй, тоже горячий завтрак – в детском саду

Обед – с 12 -13;

Полдник - в 3 часа,

Ужин - не позже, чем за полтора часа до сна.

.

Основное требование гигиены питания - прием пищи в строго определенное время. Благодаря этому пища лучше усваивается, меньше вероятность развития желудочно-кишечных заболеваний. В промежутках между основными приёмами пищи, детям и подросткам, следует разрешать есть только фрукты.

Следует учитывать, что многие физиологические процессы в организме протекают ритмически, волнообразно. При этом наряду с суточными ритмами есть и ритмы большей продолжительности. Применительно к питанию это проявляется периодическим повышением и снижением аппетита, причём без каких-либо видимых причин. Это вполне естественное явление, и ухудшение аппетита учащегося должно настораживать взрослых лишь в случае, если оно сопровождается какими-либо признаками недомогания, снижением его двигательной и умственной активности.

Пища по возможности должна быть свежеприготовленной и обладать приятным вкусом, запахом и внешним видом. Необходимо иметь в виду, что внешний вид, а также обстановка, в которой происходит прием пищи, очень важны для хорошего её усвоения.

Для того чтобы пища лучше усваивалась, следует начинать с тех блюд, которые оказывают наиболее выраженное сокогонное действие (в обед - бульон, наваристый суп).

Во время еды не следует отвлекать учащихся, так как это снижает аппетит и ухудшает усвоение питательных веществ.

Не следует непосредственно перед завтраком, обедом и ужином есть что-либо сладкое, так как при этом аппетит тоже снижается. Питание преимущественно бутербродами (т.е. хлебом с маслом, сыром, колбасой т.д.) вредно, так как эта пища неполноценна по составу и к тому же раздражает желудок, способствуя развитию хронического воспаления слизистой оболочки - гастрита.

При употреблении пищи наскоро, второпях ухудшается её пережевывание, и более грубые её частицы, поступая в желудок, раздражают её слизистую оболочку. Важно учитывать также, что тщательное пережевывание пищи укрепляет десны и зубы, развивает весь костно-мышечный аппарат.

Слишком горячая пища (температура пищи выше 50°C) раздражает, обжигает слизистую оболочку пищевода и желудка, что может вести к её хроническому воспалению. Вредна и холодная пища.

Острая пища раздражает слизистую оболочку пищевода и желудка, а также вредно действует на печень. Эти продукты нельзя употреблять детям и подросткам.

Организация питания учащихся должна быть чёткой, продуманной и исключать спешку. Охват их питанием в школе должен быть полным. Соблюдение правил поведения в школьной столовой столь же необходимо, как и в учебных помещениях. Это касается чистоты, порядка, уважительного отношения учащихся к продуктам и условиям приема пищи. Следует решительно пресекать неуважительное отношение к пище (например, разбрасывание хлеба), небрежность и неаккуратность во время её приема. Необходимо помнить, что чистота и порядок в таких помещениях школы, как столовая и туалет, намного более достоверный признак качественно поставленной работы, чем красочное оформление вестибюля и коридоров.

Возможно, использовать различные формы организации питания учащихся. При групповых завтраках и обедах дежурные заблаговременно сервируют и подают пищу на столы. После её приема учащиеся сами относят использованную посуду к соответствующему отделению пищеблока или ставят её на специальные столы. За каждым классом в столовой закрепляется определённое место. Приходят учащиеся в столовую организованно, вместе с классным руководителем, который следит за их поведением во время приёма

пищи. Наряду с этим в школьной столовой может быть буфет, в котором учащиеся покупают холодные закуски, молочные продукты и т.д.

Для классных комнат, кабинетов во всех климатических зонах оптимальной является ориентация окон на восток, юго-восток. В условиях оптимальной ориентации окон помещения достаточно инсолируются, в то же время воздух в них не перегревается. В случаях ориентации окон учебных комнат на запад и юго-запад в помещениях в весенние и осенние месяцы, благодаря глубокому проникновению солнечных лучей и длительной инсоляции, создаются дискомфортные условия микроклимата и зрительной работы детей. Наблюдается напряжение терморегуляторных процессов, снижение остроты зрения вследствие большой слепимости потока солнечных лучей, резко падает работоспособность. Тем более нежелательна ориентация на запад окон спальных комнат.