

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №119

620016, г. Екатеринбург, ул. Павла Шаманова, 19 тел.: (343)227-94-00
620105, г. Екатеринбург проспект Академика Сахарова, 43 тел.: (343)227-94-03
e-mail: mdou119@eduekb.ru tyovsadiк.ru

ПРИНЯТО:

Решением Педагогического совета
МАДОУ детского сада № 119
Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МАДОУ детского сада № 119
/О.В. Миронова
Приказ № 100-о от «30» августа 2021 г.



СОГЛАСОВАНО:

Советом родителей
МАДОУ детского сада № 119
Протокол № 1 от «26» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКОГО САДА № 119
НА 2021 – 2022 УЧЕБНЫЙ ГОД



г. Екатеринбург, 2021 г.

Пояснительная записка

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Образовательные задачи:

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

Воспитательные задачи:

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Развивающие задачи:

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативности;
- развитие творческих способностей.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- практические занятия по правильному питанию;

- творческие домашние задания;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- совместная работа с родителями.

Курс: 34 часа в год.

Программа состоит из 4-х разделов:

№ п.п.	Наименование раздела	Количество часов
1.	Разнообразие питания	6
2.	Гигиена питания и приготовления пищи	8
3.	Рацион питания. Продукты питания	18
4.	Итоговое занятие.	2

1. Содержание программы

Разнообразие питания (6 ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (8 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Рацион питания, продукты питания (18 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволит подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание.

2. Планируемые результаты изучения курса и результаты.

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа умладших школьников:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания.
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

3. Формы и виды контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме опроса, викторины, выполнения творческих заданий.

4. Методические рекомендации

Здоровье человека закладывается смолоду. Более чем, когда – либо в истории человечества современные люди задумываются над тем, что от характера питания зависит не только внешний вид и форма тела, но и самочувствие, здоровье и продолжительность жизни.

Полноценное питание – существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты. Пищевой рацион детей должен быть сбалансирован в зависимости от возраста, пола, климатогеографической зоны проживания, характера деятельности и величины физической нагрузки.

В организации питания большое значение имеют режим или ритм питания для каждой возрастной группы, правильное распределение рациона питания по отдельным приемам пищи. Немаловажное значение отводится кулинарной обработке, оформлению пищи и обстановке, в которой осуществляется ее прием, включая воспитание гигиенических навыков подготовки к приему пищи и правильное поведение во время еды. Важно сформировать культуру питания как составную часть культуры здоровья в школьном возрасте.

Несмотря на то, что практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей (нежелание ребенка завтракать есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы) далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности рационального питания. Но даже если родители беседуют с детьми на эти темы, желаемого эффекта это не

приносит.

Программа предлагает использование разнообразных форм проведения занятий, содержание тем раскрывается в результате выполнения практических заданий. Именно благодаря этому полученная информация становится знанием, которое помогает делать сознательный выбор полезных продуктов и соблюдать режим питания. Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

В ходе обучения по данной программе дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран. Дети начинают соблюдать режим питания, правила гигиены, при выборе блюд и продуктов отдают предпочтение более полезным для здоровья и т.д.

Обучение по программе строится в занимательной для ребят форме. Оно отличается от традиционных уроков, представляя собой систему игровых заданий, конкурсов, праздников, помогающих ребятам легко и эффективно осваивать секреты правильного питания.

В рамках программы предусматривается просвещение родителей в вопросах организации правильного питания у детей.

5. Материально-техническое обеспечение

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.

Печатные пособия

1. Красочные таблицы по правильному питанию, здоровому образу жизни, культуре питания, профилактике заболеваний, закаливанию, спорте.

Технические средства обучения

1. Доска с набором приспособлений для крепления таблиц.
2. Магнитная доска.
3. Компьютер
4. Проектор
5. Интерактивная доска
6. Магнитофон
7. Телевизор.

Личностные умения и навыки	Регулятивные умения и навыки	Познавательные умения и навыки	Коммуникативные умения и навыки
1. Ценить и принимать следующие	1. Самостоятельно организовывать свое	1. Ориентироваться в печатных тетрадях:	1. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других,

базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг».	рабочее место.	определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания.	высказывать свою точку зрения на события, поступки.
2. Уважение к своему народу, к своей родине.	2. Следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности.	2. Отвечать на простые и сложные вопросы воспитателя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в книгах и наглядности.	2. Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.
3. Освоение личностного смысла учения, желания учиться.	3. Определять цель учебной деятельности с помощью воспитателя и самостоятельно.	3. Сравнивать и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям; находить закономерности; самостоятельно продолжать их по установленному правилу.	3. Читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное.
4. Оценка жизненных ситуаций и поступков героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм.	4. Определять план выполнения заданий на занятиях внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством воспитателя.	4. Подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; составлять простой план.	4. Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).
	5. Соотносить выполненное задание с образцом, предложенным воспитателем.	5. Определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания.	
	6. Использовать в работе	4. Находить необходимую	

	простейшие инструменты и более сложные приборы.	информацию в справочной литературе и в словарях.	
	7. Корректировать выполнение задания в дальнейшем.	4. Наблюдать и делать самостоятельные простые выводы.	
	8. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.		

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Занятие 1

Тема занятия: Вводное занятие. Важность правильного питания.

Цель: Познакомить учащихся с героями программы.

Задачи: Обогащать знания детей об основах рационального питания.

Основные понятия: Правильное питание.

Формы проведения: Анкетирование.

Методы, приемы: Беседы

Результат: Получение представления о правильном питании и его важности для здоровья.

Занятие 2 – 4

Тема занятия: Если хочешь быть здоров.

Цель: Сформировать представление о важности правильного питания

Задачи: Формировать представление о ценности здоровья, значении правильного питания.

Основные понятия: Правила этикета: знакомство. Характеристики героев: внешний вид, характер, особенности поведения

Формы проведения: Экскурсия в природу, конкурс рисунков любимых блюд, инсценировка.

Методы, приемы: Театрализованное представление с участием героев программы «Улица Сезам».

Результат: Получение представления о важности правильного питания и знакомство с героями программы.

Занятие 5 – 6

Тема занятия: Самые полезные продукты.

Цель: Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека; научить выбирать полезные продукты.

Задачи: Формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда. Формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека, формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию.

Основные понятия: Продукты, блюда, здоровье

Формы проведения: Игра-соревнование, инсценирование «Сказки про репку».

Методы, приемы: Разгадывание загадок, дидактическая игра «Где что растёт?», игра «Шифровальщики».

Результат: Получение представления о том, какие продукты наиболее полезны для человека.

Занятие 7 – 9

Тема занятия: Как правильно питаться.

Цель: Сформировать представление об основных принципах гигиены питания.

Задачи: Развивать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения. Развивать основные гигиенические навыки, связанные с питанием.

Основные понятия: Питание, здоровье, правила гигиены

Формы проведения: Игра-обсуждение, конкурс стихов.

Методы, приемы: Чтение стихов, оздоровительная минутка «Вершки и корешки» Игра-обсуждение «Законы питания», игра «Чем не стоит делиться».

Результат: Усвоение знаний о том, что от того, как, сколько и когда мы едим зависит наша работоспособность и внешний вид.

Занятие 10 – 11

Тема занятия: Удивительные превращения пирожка.

Цель: Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдение режима питания.

Задачи: Формировать представление о роли регулярного питания для здоровья, формировать представление об основных требованиях к режиму питания.

Основные понятия: Режим дня, выбор рациона питания, здоровое питание. Соревнование, тестирование, игра.

Формы проведения: Игра «Помоги Кате», работа с пословицами, демонстрация «Удивительные превращения пирожка»

Методы, приемы: Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина».

Результат: Получение представления о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

Занятие 12 – 14

Тема занятия: Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?

Цель: Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.

Задачи: Формировать представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню; расширить представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака; формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде.

Основные понятия: Завтрак, режим, меню, каша, крупа

Формы проведения: Презентация о культурных растениях, предметное занятие с гербариеми крупами, ручной труд – детское лото.

Методы, приемы: Конкурс «Самая вкусная и полезная каша», викторина «Печка в русских сказках», игра «Поварята», Игры «Пословицы запутались», «Знатоки», «Сложные слова».

Результат: Формирование у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.

Занятие 15 – 17

Тема занятия: В гостях у молока.

Цель: Познакомить детей со значением молока и молочных продуктов.

Задачи: Формировать представление о роли молочных продуктов для здоровья человека

Основные понятия: Правильное питание, молочные блюда, меню.

Формы проведения: Конкурс пословиц, пение песен, игра, кроссворд.

Методы, приемы: Инсценирование песни

Результат: Формирование представления о необходимости включения в рацион человека молочных продуктов

Занятие 18 – 20

Тема занятия: Плох обед, если хлеба нет.

Цель: Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.

Задачи: Формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню и о блюдах в его составе; об опасности еды всухомятку.

Основные понятия: Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню.

Формы проведения: Конкурс пословиц, пение песен, игра.

Методы, приемы: Игры «Секреты обеда», «Советы хозяйюшки», «Лесенка с секретом», Венок из пословиц, песня «Зёрнышко», игра «Угадай-ка»

Результат: Получение представления об обеде как обязательной части ежедневного меню и о блюдах в его составе; об опасности еды всухомятку.

Занятие 21

Тема занятия: Мы за чаем не скучаем.

Цель: Расширить знания о чае как полезном напитке, познакомить с историей чая, с чайной церемонией.

Задачи: Формировать представление о роли воды для организма человека,

расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков.

Основные понятия: Жажда, здоровье, напитки.

Формы проведения: Беседа. Практическое занятие – чайная церемония.

Методы, приемы: Конкурсы «Сбор чая», «Принеси чай», «Реклама чая», «Самый вкусный чай», «Заварим чай»

Результат: Расширение представления о разнообразии напитков, о пользе различных видов напитков.

Занятие 22 – 23

Тема занятия: Поешь рыбки – будут ноги прытки.

Цель: Формирование представлений о полезных свойствах рыбных блюд.

Задачи: Формировать представления о необходимости включения в рацион человека блюд из рыбы и морепродуктов.

Основные понятия: Меню, здоровье, рыбные блюда.

Формы проведения: Игровая программа «Разнообразие рыб на земле». Выступление повара. Конкурс загадок, чтения стихотворений.

Методы, приемы: Викторина, конкурс рисунков «В подводном царстве»

Результат: Формирование представления о необходимости включения в рацион человека растительной рыбных блюд.

Занятие 24 – 25

Тема занятия: Полдник. Время есть булочки.

Цель: Познакомить детей с вариантами полдника, закрепить представление о значении молока и молочных продуктах.

Задачи: Формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню. Формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника.

Основные понятия: Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты.

Формы проведения: Конкурс-викторина, игра-демонстрация.

Методы, приемы: Кроссворд «Молоко», игры «Подбери рифму», «Кладовая народной мудрости», Викторина «Знатоки молока», игра-демонстрация «Это удивительное молоко».

Результат: Формирование представления о полднике как обязательной части ежедневного меню и о блюдах в его составе, значения молока и молочных продуктах.

Занятие 26

Тема занятия: Пора ужинать.

Цель: Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.

Задачи: Формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню; расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина.

Основные понятия: Ужин, меню

Формы проведения: Практическая работа - меню для ужина, игра.

Методы, приемы: Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд?», игры «Объяснялки», «Что можно есть на ужин?».

Результат: Формирование представления об ужине как обязательной части ежедневного меню и о блюдах в его составе.

Занятие 27 - 28

Тема занятия: Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.

Цель: Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

Задачи: Формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов; формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи.

Основные понятия: Витамины, фрукты, овощи

Формы проведения: Практическое занятие – выращивание зелени.

Методы, приемы: Игра дидактическая, игра «Морские продукты», «Вкусные истории». Проращивание репчатого лука в баночках на подоконнике. Игры «Отгадай название», «Отгадай мелодию».

Результат: Формирование представления о необходимости включения в рацион человека растительной пищи и витаминов.

Занятие 29

Тема занятия: Как утолить жажду.

Цель: Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

Задачи: Формировать представление о роли воды для организма человека, расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков.

Основные понятия: Жажда, здоровье, напитки.

Формы проведения: Беседа. Практическое занятие – приготовление витаминных напитков.

Методы, приемы: Исследование состояния воды, приготовление морсов.

Результат: Формирование представления о роли воды для организма человека. Расширение представления о разнообразии напитков, о пользе различных видов напитков.

Занятие 30

Тема занятия: Каждому овощу свое время.

Цель: Познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами.

Задачи: Развивать представление о пользе фруктов и овощей, формировать представление о сезонных фруктах и овощах.

Основные понятия: Овощи, фрукты, витамины, здоровье.

Формы проведения: Беседа. Практическое занятие – приготовление овощных салатов. Выставка овощей и фруктов, игра «Магазин».

Методы, приемы: Конкурс стихов и загадок.

Результат: Получение представления о пользе фруктов и овощей, формирование представления о сезонных фруктах и овощах.

Занятие 31

Тема занятия: Где найти витамины весной.

Цель: Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

Задачи: Формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов, формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи.

Основные понятия: Овощи, фрукты, витамины, здоровье.

Формы проведения: Беседа, игра.

Формы проведения: Игры «Отгадай название», «Морские продукты», «Отгадай мелодию», «Вкусные истории».

Результат: Получение представлений о значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

Занятие 32

Тема занятия: Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Цель: Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.

Задачи: Расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья, формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом.

Основные понятия: Здоровье, спорт, питание, здоровый образ жизни.

Формы проведения: Беседа, игра.

Методы, приемы: Игра «Мой день», игра «Меню спортсмена».

Результат: Получение представления о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.

Занятие 33-34. Итоговое занятие

Тема занятия: «Праздник урожая».

Цель: Закрепить полученные знания о законах здорового питания, познакомить с полезными блюдами для праздничного стола.

Задачи: Обобщить знания о правильном питании; расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах. Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания у детей.

Основные понятия: Питание, здоровье, блюда.

Формы проведения: Конкурс салатов и праздничных блюд. Концертная программа. Дегустация праздничных блюд.

Методы, приемы: Инсценировка, пение песен, чтение стихов.

Результат: Получение знаний о правильном питании, расширение представления о наиболее полезных продуктах и блюдах.

Литература:

1. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
2. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
3. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
6. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.
7. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2003.
8. Издательский дом «Первое сентября», «Здоровье детей» № 13, 2005.
9. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15, 2004.
10. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15, 2005.
11. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица, 2005.
12. <http://www.prav-pit.ru/>
13. <http://www.sipkro.ru/>

ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Прежде всего, нужно позаботиться о соблюдении режима питания.

Детям 6-7 лет необходимо есть 4-5 раз в день, перерыв между приемами пищи - не больше 3-3,5 часов. Если время завтрака, обеда, полдника и ужина соблюдается изо дня в день, организм ребенка начинает заранее готовиться к приему пищи. Благодаря этому пища лучше переваривается и усваивается. Соблюдение режима питания - лучшая профилактика заболеваний органов пищеварения.

Если пришло время завтракать или обедать, а ребенок совсем не хочет, есть, предложите ему выпить стакан сока, молока или съесть яблоко.

Не стоит принуждать ребенка, сердиться, нервничать. Ваши настойчивые уговоры и требования могут сформировать у малыша стойкое отвращение к еде и привести к развитию анорексии (невротическому нарушению, выражающемуся в отказе от пищи).

Чтобы «разбудить» у ребенка аппетит, перед основным приемом пищи дайте ему овощной или фруктовый салат. Благодаря этому блюду начинает выделяться желудочный сок, и у малыша возникает желание поесть.

Стоит обратить внимание на темперамент вашего сына или дочери. Спокойный, уравновешенный ребенок способен легко «настроиться» на еду, и аппетит у него возникает сразу, как только он начинает есть. Подвижным, впечатлительным мальчикам и девочкам нужно время, чтобы успокоиться и ощутить голод. Поэтому не стоит требовать от таких детей, чтобы они немедленно приступали к еде. Пусть они помогут Вам накрыть на стол, приготовят посуду, все это позволит непоседам «настроиться» на еду.

- Питание ребенка должно быть полноценным и обеспечивать организм всем необходимым.

Особое место в рационе питания занимают белковые продукты. На завтрак и ужин ребенку лучше предложить молочные блюда (сырники, вареники, омлет), каши, сваренные на молоке. Они обеспечивают потребность малыша в белке, легко усваиваются организмом.

Мясная пища тоже нужна детям. Но лучше, если блюда из мяса ребенок съест во время обеда. Избыток мясной пищи в рационе столь же вреден, как и ее недостаток.

Жиры служат источником энергии и «строительным материалом» для организма, поэтому их присутствие в дневном рационе ребенка обязательно. Особое место среди жировых продуктов занимает сливочное и растительные масла. В них, помимо жира, содержатся витамины D, E, K, а также полезные минеральные вещества. Сливочное и растительные масла лучше использовать в натуральном виде (бутерброды, добавка к готовым блюдам, заправка для салатов). Дело в том, что при тепловой обработке разрушаются витамины, и масло теряет свои ценные качества. Сливочные масла с различными пищевыми добавками (шоколадное, фруктовое, сырное, селечное) имеют пониженное количество жира, поэтому их можно рекомендовать для детей с избыточной массой тела.

Блюда из круп: каши, запеканки - основные источники углеводов. Каши легко

усваиваются и обладают обволакивающим действием. Последнее очень важно для предупреждения заболеваний желудочно-кишечного тракта (к сожалению, распространенных среди детей). К тому же каши легки в приготовлении и ... очень дешевы.

Много углеводов и витаминов содержится в растительной пище. Овощи и фрукты необходимы ребенку каждый день. Но вот беда, зачастую при их выращивании используются химические вещества, способные накапливаться в растении. Если Вы не уверены в «экологической безопасности» овощей, перед варкой нарежьте их кусочками и на 30-40 минут залейте холодной водой.

Следует помнить, что для полноценного усвоения веществ, содержащихся в овощах и фруктах, часто требуются жиры. Вот почему овощные или фруктовые салаты заправляют растительным маслом, майонезом или сметаной, сливками.

ИГРЫ С ПРАВИЛАМИ. ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.

✓ **Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы»**

2 или 3 команды должны разложить продукты (названия которых написаны на карточках, или нарисованы) на 3 стола, покрытые скатертями трех цветов:

- зеленой (продукты ежедневного рациона);
- желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто);
- красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

Победителем становится команда, первой выполнившая задание правильно.

✓ **Динамическая игра «Поезд»**

Один ребенок исполняет роль светофора. Остальные дети получают по одной карточке с рисунками продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках.

*Едет поезд необычный,
Он большой и симпатичный.
Нет вагонов, нет колес,
В нем: капуста, мед, овес,
Лук, петрушка и укроп...
Остановка! Поезд, стоп!*

Поезд движется к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (ребенок, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок).

Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка.

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп» загорается желтый свет. Из колонны выходят дети, в руках которых карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть каждый день.

В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каждый ребенок рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

✓ **«Помоги Кубику или Бусинке»**

На столе 4 карточки, на которых написаны блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина.

Задание: положите карточки к тем часам, на которых указано приема пищи.

✓ **Доскажи пословицу**

Каждая пословица написана на 2-х карточках, надо найти правильное продолжение.

Кто не умерен в еде - (враг себе)

Когда я ем - (я глух и нем)

Снег на полях - (хлеб в закромах).

✓ **Игра «Знатоки»**

На столе раскладываются различные колоски. В блюдах - крупы. Ребятам предлагается по виду колоса определить название растения (пшеница, гречиха, овес...), а затем найти в блюдах соответствующую крупу и тоже назвать ее (манная, гречневая, овсяная). Следует обратить внимание ребят на форму крупы, ее размеры, цвет.

✓ **Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»**

С помощью работников столовой или родителей педагог подготавливает несколько тарелочек с разными видами каш. Рядом располагаются блюда с добавками: семечки, сухофрукты, варенье и т. п.

Команды должны с помощью добавок «придумать» свою кашу и дать ей оригинальное название. Жюри (в него могут войти родители, узкие специалисты) определяют победителя.

В ходе конкурса учитель обращает внимание на соблюдение ребятами правил личной гигиены (вымытые руки, использование «личной» ложки, дегустация не из общей тарелки, а из отдельного блюда или розетки), а также правил этикета.

Все это также может оцениваться жюри.

✓ **Игра «Поварята»**

В блюдах насыпаны вперемешку крупы — рисовая, гречневая, пшенная. Задание «поварятам» отделить крупы друг от друга и разложить по отдельным кастрюлям. Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.

✓ **Венок из пословиц**

Педагог заранее готовит макет венка из колосков и отдельные колоски. Детям предлагается вспомнить и назвать все пословицы о хлебе. После каждой названной пословицы педагог вплетает в венок новый колосок. После окончания игры венок может украсить группу.

Хлебушко - пирогу дедушка.

Без печки холодно - без хлеба голодно.

Не в пору и обед, коли хлеба нет.

Ешь пироги, а хлеб вперед береги.

Покуда есть хлеб да вода, все не беда.

Нет хлеба - нет обеда.

Много снега - много хлеба.

Ржаной хлебушко - калачу дедушка.

Хлеб на стол - и стол престол.

Хлеб - батюшка-кормилец.

Анкета для воспитанников.

Дорогой друг! Просим тебя ответить на вопросы нашей анкеты, результаты которой помогут нам в исследовании. Скажи правильный ответ.

1. Всегда ли ты ешь горячий завтрак дома перед уходом из дома?

- да
- нет

2. Ешь ли ты ежедневно обед, который включает в себя горячее первое блюдо?

- да
- нет

3. Всегда ли ты моешь руки перед едой?

- да
- нет

4. Сколько раз в день ты кушаешь?

- 3 раза
- 4 раза

Спасибо за участие!

Анкета для родителей

Мы рады приветствовать Вас на социологическом исследовании, посвященному изучению результатов реализации программы «Разговор о правильном питании». Просим Вас ответить на вопросы анкеты.

1. Регулярно ли Вы готовите завтрак для своего ребенка?

- да
- нет

2. Ежедневно ли Вы готовите обед своему ребенку, состоящий из 3-4 блюд?

- да
- нет

3. Регулярно ли Вы готовите блюда из овощей (кроме картофеля)?

- да
- нет

4. Сервируете ли Вы стол?

- да
- нет

Спасибо за участие!