

МАДОУ детский сад «Чайка»

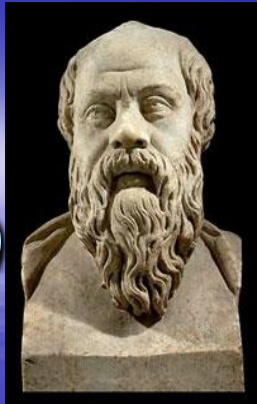
# Информационно-творческий проект: "Здоровое питание - здоровый ребенок"

Авторы проекта – воспитатели:  
Багаева В.И. I кв. категория  
Гусева Н.В. V кв. категория

г. Нижняя Тура  
2024г.



**«Мы едим для того  
чтобы жить,  
а не для того,  
чтобы есть».**



**Сократ**

# Проблема!

- Дети стали задавать вопросы: «Почему надо пить молоко?», «Чем полезна морковь?», «Для чего нужно кушать кашу?». «Почему нам говорят, что кока-кола вредная? Она ведь вкусная!»
- Мы предложили детям: «Давайте разбираться вместе!»
- Так возникла идея создания нашего проекта.



# Цель:

- Формирование культуры здорового питания у детей дошкольного возраста и их родителей.



# Задачи:

- Дать представление о том, какие продукты полезные, а какие приносят вред;
- Пропаганда здорового образа жизни среди родителей и детей;
- Формировать представление о витаминах для нашего организма.

# Схема реализации проекта:

## Этапы

- 1 этап –  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ
- 2 этап -  
практический
- 3 этап – ИТОГОВЫЙ

## Блоки

- 1 блок: «Кушай в нужные часы»
- 2 блок: «Витаминка»
- 3 блок: Исследовательская деятельность
- 4 блок: «Наше творчество»
- 5 блок: Работа с родителями





# 1 блок: «Кушай в нужные часы»





# 2 блок: «Витаминка»



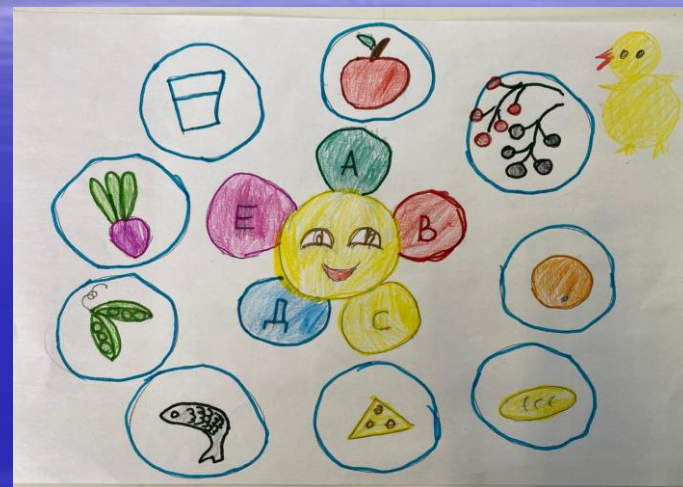


# 3 блок: Исследовательская деятельность





# 4 блок: «Наше творчество»





# 5 блок: Работа с родителями



# Вредные продукты

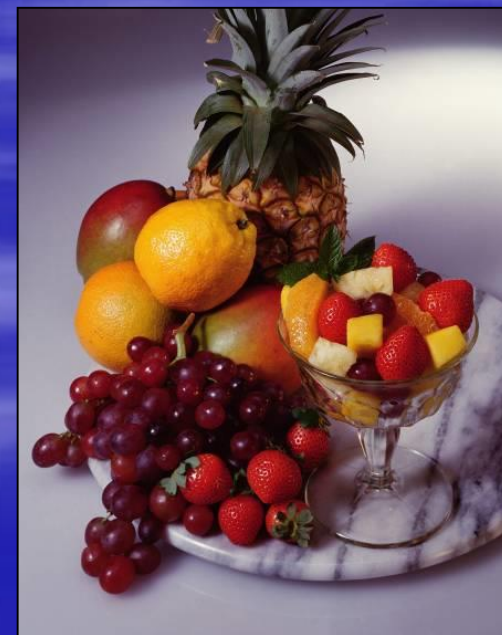
1. Жевательные конфеты, пастила, "чупа - чупсы".
2. Чипсы кукурузные, картофельные
3. Сладкие газированные напитки
4. Шоколадные батончики
5. Сосиски и колбасы
6. Жирное мясо
7. Майонез
8. Лапша быстрого приготовления
9. Соль
10. Попкорн.
11. Сладости.
12. Фаст-фуд
13. Насыщенные жиры.





# Вывод:

- Дети стали проявлять познавательный интерес к продуктам питания, их пользе и вреде для организма.
- Сформировалось представление о необходимости витаминов в организме человека.
- Овладели основными культурно-гигиеническими навыками.
- Сформировалось элементарное представление о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.



# ЗАПОМНИ!



Чтобы быть здоровым, умным и красивым,  
Нужно кушать много разных витаминов.

Этих витаминов много есть повсюду –  
Очень много в фруктах и других продуктах.



Любят ребятишки яблоки и груши,  
Но и свёклу тоже надо чаще кушать.  
Да, полезны, дети, творог и сметана.

А для мозгов и силы - рыба и бананы.

Чтобы быть здоровым, умным и красивым,  
Навсегда запомни:

**КУШАЙ ВИТАМИНЫ!**





**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

# Интернет-ресурсы

[www.sunhome.ru/journal/15463](http://www.sunhome.ru/journal/15463)

[alexvk.ru/sub/eat.asp?issue=32](http://alexvk.ru/sub/eat.asp?issue=32)

[www.missfit.ru/diet/celebnay/top100/](http://www.missfit.ru/diet/celebnay/top100/)

[www.leovit.ru/notmeal.html](http://www.leovit.ru/notmeal.html)

[www.womenhealthnet.ru/nutrition/355.html](http://www.womenhealthnet.ru/nutrition/355.html)

[ozdorovi.ru/samye-vrednye-i-opasnye-produkty-dlya-zdorovya.html](http://ozdorovi.ru/samye-vrednye-i-opasnye-produkty-dlya-zdorovya.html)

[www.gurmania.ru/s.php/1444.htm](http://www.gurmania.ru/s.php/1444.htm)