

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 218»

Проект по питанию

«Вкусная каша - здоровье наше»

Составители:
Воспитатели Тушина Т.Б.,
Струкова С.А.

Г.Барнаул

«Вкусная каша - здоровье наше»

Полезные каши



Аннотация проекта

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в младшем возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неперемное условие нашего здоровья и долголетия. Здоровье для человека – это главная жизненная ценность. Одним из правил сохранения этого богатства является здоровое питание. Есть такая пословица:

«Человек есть то, что он ест».

- «Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь».

В последние годы в обществе значительно повысился интерес к здоровому образу жизни. Непременным условием здорового образа жизни в первую очередь является здоровое питание. Основа здорового питания – здоровые продукты, к которым без сомнения относятся блюда из круп. Ни на минуту не утихает спор — нужны ли каши в рационе современного человека?

Мы предположили, что если в кашах действительно сконцентрировано большое количество полезных, питательных веществ, то они имеют положительное значение для организма человека. Возможно, ребята не любят каши, потому что мало знают об их пользе.

Кáша — блюдо из разваренных в воде (или в молоке) зёрен крупы, злаков, иногда с такими добавками как соль, сахар, приправы, молоко, фрукты, сухофрукты, варенье. Традиционная пища на завтрак. Кашу готовят в кастрюлях на плитах или в специальной посуде в СВЧ-печах.

Немного истории

Сначала кашу готовили по праздникам.

В XII веке слово «каша» даже было синонимом слова «пир».

Каша служила символом перемирия: для заключения мира обязательно нужно было готовить «мирную» кашу.

Каша находила признание и на народном, и на царском столе. Петр I, например, любил ячневую кашу, объявил ее «любимой романовской». Царскую любимицу, ячневую крупу в XIX веке переименовали в «перловую», т.е. «жемчужную».

Актуальность проекта.

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. О «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался.

Мы начинаем задумываться о своем физическом и духовном здоровье, когда наш организм не справляется с теми стрессами, которые окружают нас на каждом шагу, и тогда мы обращаемся к целебным силам даров природы. Но если бы мы познакомились с ними в детстве, нас, наверное, не коснулись бы многие проблемы.

Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в младшем возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие нашего здоровья и долголетия. Наблюдая за тем, как ребята едят кашу на завтрак, поговорив с детьми и родителями, мы пришли к выводу: одни кашу любят, другие - не очень, а кто-то считает кашу бесполезным продуктом. Поэтому так важно дать детям представления о кашах, об их пользе для здоровья человека. Польза каши заключается в том, что злаки содержат практически все необходимые организму питательные вещества и любой, кто хочет быть здоровым и энергичным должен включать каши в свой рацион питания.

Проблема проекта:

При опросе детей «Что ты любишь больше всего есть на завтрак?» лишь половина назвали кашу. Поэтому перед нами возникла проблема - как помочь детям раскрыть ценные качества каш, их значение для развития детского организма. И так же недостаточные знания детей о пользе каш и их роли в укреплении здоровья детей.

Предполагаемый результат:

- Дети должны получить первичные знания о крупах, кашах.
- Уметь различать и называть каши.
- Полюбить каши за их вкусность и полезность.
- Повысить коммуникативные способности взаимодействия между детьми и родителями.

Цель:

Формирование представлений детей о каше, как о полезном продукте питания для здоровья человека.

Задачи:

- воспитывать у детей осознанное отношение к здоровому питанию;
- развивать умение различать и называть злаковые культуры и крупы, из которых варят вкусные каши;
- закрепить знания о труде хлеборобов;
- закрепить представления детей о продуктах, необходимых для приготовления каши;
- развивать интерес к исследовательской деятельности, желание познавать новое;
- способствовать умению работать в коллективе взрослых и сверстников.

Информационная карта проекта

1. *Полное название проекта:* «Вкусная каша - здоровье наше».
2. *Девиз проекта:* Полезной и вкусной должна быть еда,
И каша, поэтому с нами всегда!
3. *Авторы проекта:* Воспитатели: Тушина Т.Б.; Струкова С.А.
4. *Вид, тип проекта:* информационно-творческий, групповой.
5. *Цель, направление деятельности проекта:* формирование знаний о здоровом питании, о пользе каши как о ценном продукте для роста детского организма.
6. *Краткое содержание проекта:*

Данный проект направлен на то, чтобы сформировать у детей знания о правильном питании, о пользе каши в рационе детского питания в ходе обогащения развивающей среды.

Выставка детских рисунков «Моя любимая каша»; Фотоальбом: «Как я дома готовлю вкусную и полезную еду»; Приложение детей «Горшочек с моей любимой кашей»; Лепка «Моя любимая каша».

Организации совместной деятельности педагога и детей (беседы, чтение художественной литературы, дидактические игры), взаимодействия с родителями.

7. *Место проведения:* МБДОУ «Детский сад № 218», г. Барнаул.

8. *Сроки проведения:* краткосрочный.

9. *Участники:* дети группы №1, средний возраст 4-5 года, родители, воспитатели.

10. *Продукт проекта:* наглядное пособие «Откуда пришли злаки?»; Оформление фото - альбомов «Как, я дома готовлю вкусную и полезную еду»; Рисунки детей «Моя любимая каша»; Работы по приложению «Горшочек с моей любимой кашей»; Лепка «Моя любимая каша»; «Крупеничка» (экспериментальная деятельность).

Оценкой качества работы с детьми будет являться: уровень мотивации к познавательной деятельности; познавательного развития дошкольников и уровень представлений детей о здоровом питании.

Оценкой качества работы с родителями будут считаться отзывы родителей по окончанию реализации проекта, уровень повышения их педагогической компетенции в данном вопросе и уровень их активности.

Методы реализации проекта

Основные этапы проектной деятельности

Формы работы

Задачи

I этап

Выявление уровня знаний у детей по теме проекта (анкетирование)

Ориентируясь на личный опыт детей выявить степень их информированности о разнообразии блюд из крупы, о пользе каши, способах приготовления

II этап

Подбор методической, и художественной литературы, иллюстрационного материала

Обогащение развивающей среды в группе (совместно с родителями)

Сбор и систематизация материала к проекту

Оформление наглядных материалов, дидактических игр и др.

Привлечение родителей к реализации проекта

III этап

Чтение художественной литературы:

- русские народные сказки: «Колосок», «Лиса и журавль»,
- Н. Носов «Мишкина каша» (отрывок),
- сказка Братья Гримм «Волшебный горшочек»,
- Пушкин А. С. «Сказка о попе и работнике его Балде» (отрывок),
- Н. Носов «Богатырская каша»,
- чтение и заучивание пословиц и поговорок о каше

Беседы:

- «Что вы едите дома на завтрак?»
- «Мы о злаках вам расскажем, что у нас в полях растут»
- «Как каша пришла к нам на стол?»

Мини-лаборатория «Крупеничка»

(экспериментальная деятельность с крупами):

- «Угадай на ощупь»
- «Разбери крупу»
- «Найди растение, крупу, назови кашу»

Продуктивная деятельность:

- оформление фото – альбома с авторскими рецептами «Любимая каша нашей семьи!»; «Как я дома готовлю вкусную и полезную еду» (приложение №1)
- аппликация «Любимая каша в горшочках» (приложение №2)
- мини лаборатория «Крупеничка» (приложение №3)
- анкета о разнообразии блюд из крупы, о пользе каши, способах приготовления (приложение №4)
- консультация для родителей «Каша-здоровье наше» (приложение №5)
- конспект НОД «Молоко да каша – полезная пища наша» (приложение №6)

Рассматривание:

- наглядное пособие «Откуда пришли злаки»,
- «Сравни две крупы»
- составление алгоритма «Какие продукты нужны для каши»

Игровая деятельность:

Сюжетно-ролевые игры «Магазин»,
дидактическая игра «Приготовь кашу».

Театрализованная деятельность:

- инсценировка стихотворения «Про Машу и кашу».

Физическое развитие:

разучивание физминутки «Каша-малаша, как ты хороша»

Взаимодействие с родителями:

- оформление фото - книги рецептов «Любимая каша нашей семьи!»; «Как я дома готовлю вкусную и полезную еду».

Способствовать формированию эмоционального отношения к литературным произведениям

Знакомить со злаками, из которых получают крупы

Знакомить с трудом людей с/х профессий

Развивать познавательный интерес к исследовательской деятельности

Расширять знания о крупах, желание познавать новое

Способствовать умению работать в коллективе взрослых и сверстников

Развивать творческую инициативу детей

Побуждать к созданию игровой ситуации с использованием подобранных атрибутов

Совершенствовать двигательные навыки во взаимосвязи с речью

Развивать коммуникативные навыки

Поощрять импровизацию, выразительность

Результат проекта:

В воспитании положительного отношения детей к здоровому питанию метод проекта эффективен. У детей и их родителей появился интерес к здоровому питанию, дети стали понимать, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Воспитанники стали творчески перерабатывать информацию, полученную в ходе исследования. Дети узнали, что большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только с пищей. Вот почему злаковые культуры должны быть в рационе ребенка регулярно.

Приложение № 1

«Как я дома готовлю вкусную и полезную еду»



**Маруся и
манная каша.**



**Лерочка
и ПП
пицца**



**Милаша и пряничный домик.
Машенька и фитнес печеньки!**





Приложение № 2
Аппликация «
Любимая каша
в горшочках»



Приложение № 3

Мини - лаборатория «Крупеничка»



Приложение № 4

Анкета - опрос для родителей.

Уважаемые родители! Просим Вас ответить на вопросы анкеты по питанию детей. Ф.И. вашего ребенка, возраст _____

1. Удовлетворяет ли вас качество питания детей в нашем ДОО

-да - нет

2. От кого Вы получаете информацию о питании детей?

- воспитатель - меню -ребенок -других родителей

3. Знаете ли вы блюда, которые рекомендованы детям дошкольного возраста?

- да - нет

Назовите некоторые из них

4. Нравятся ли Вашему ребенку молочные продукты, каши?

-да - нет - не знаю

Если да, то, какие?-

5. Нравится ли Вашему ребенку блюда из рыбы?

-да - нет -не знаю

6.Какие овощные и молочные блюда вы готовите дома?

(перечислите)

7. Какие блюда и напитки из меню детского сада вы готовите дома?

8. От каких продуктов отказывается Ваш ребёнок?

9. Знаете ли вы о вреде таких продуктов как чипсы, лимонады, чупа -чупсы, кириешки и т.д

.-да - нет

10. Хотели бы вы, чтобы в уголках для родителей мы вывешивали рецепты блюд, которые больше всего нравятся детям? - да - нет

Спасибо за ответы!



Приложение № 5

Консультация для родителей
«Каша-здоровье наше»

«КАША – ЗДОРОВЬЕ НАШЕ»

(информационный буклет
для родителей)

«Щи да каша – пища наша»

Так любили говаривать в народе.

Каша была самой простой, сытной и доступной едой.

В 16 веке было известно не менее 20 видов каш – сколько круп, столько и каш. В Древней Руси кашей называли любую похлебку, сваренную из измельченных продуктов, в том числе рыбы, овощей, гороха. Готовили её в специальных котелках - чугунках, которые подолгу томились в печи. Для каши использовали кристально чистую мягкую родниковую воду или свежее молоко. На свадьбах, крестинах, именинах, поминках, торжествах перед большими сражениями и, конечно же, на победных пирах каша всегда была обязательным кушаньем. Она служила также символом дружбы: для заключения мира варили «мирную» кашу.

Наша Ода Каше

«Ешьте кашу каждый день,
Силы набирайтесь!
А чтоб было веселей,
Спортом занимайтесь!»

Кашу ем я каждый день -
И здоровой буду.
И, конечно, похвалить
Маму не забуду.

Ваш ребенок – самый лучший!

Он заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным. Если вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными – чаще обращайтесь внимание на то, что они едят. Ведь пища – единственный источник пищевых

веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма.

Основы здоровья закладываются в дошкольные годы.

Правильное питание ребенка в этот период – залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь. Уверенность в себе, успехи в учебе, концентрация внимания и способность к запоминанию, напрямую зависят от рациона питания.



Рисовая каша

Как и другие злаки, рис может похвастаться обилием витаминов

группы В, витамина Е (защищает от преждевременного старения) и целым набором микроэлементов, таких как железо, цинк, магний (главный "враг" плохого настроения), кальций. Самым полезным считается коричневый рис.

Перловая каша

Главное богатство перловки – фосфор, по его содержанию перловая крупа почти в два раза превосходит остальные злаки. Фосфор не только необходим для нормального обмена веществ и хорошей работы мозга, но и считается главным микроэлементом.



Овсяная каша

Регулярное употребление овсянки может сделать вас не только спокойнее, но и умнее.

Рекомендуется налегать на овсянку и тем, кто хочет сохранить умственные способности и память вплоть до глубокой старости.



Гречневая каша

Гречневая - одна из самых полезных каш. Чемпион среди злаков по содержанию витаминов группы В, которые помогают справиться со стрессами и бессонницей, а заодно и отвечают за хорошее состояние кожи, волос и ногтей. А так же способствует снижению веса.



Пшенная каша

Пшенная каша поставляет организму железо, необходимое для нормального кровообращения и здорового цвета лица, фтор, без которого

невозможно сохранить здоровые зубы, магний – незаменимый микроэлемент для спортсменов, марганец (отвечает за нормальный обмен веществ). Издавна пшенную кашу считали продуктом, дающим силы.



Манная каша

По сравнению с другими крупами, манная содержит меньше витаминов. Дело в том, что манную крупу готовят из очищенных от оболочек зерен пшеницы, а большинство витаминов содержится как раз в этих оболочках. Однако, за счет того что манная каша варится очень быстро, полезные вещества не разрушаются в процессе кулинарной обработки.

Пословицы о каше

И не ем я в сухомятку,
И не ем холодное.
Как известно: щи да каша-
Вот еда народная.

Нам ответил дед столетний,
Почему не постарел:
«Потому что я, ребятки,
В детстве только кашу ел!



Каша – матушка наша.
Щи да каша – пища наша.
Когда каша в печи стоит, не страшен
мороз, что на дворе трещит.
Если про кашу не забудешь, здоровым
будешь.
С ним каши не сваришь.
Кашу маслом не испортишь.
Сам кашу заварил, сам и расхлёбывай.

Щи да каша – еда наша.
Разговорами каши не сваришь.
Овсяная каша хвалилась, будто с коровьим маслом родилась.
Кашу свари, да ещё в рот положи.
Где щи да каша – там место наше.

Побывала в домах многих:
И богатых, и убогих.
Много разного видала,
Кашу всякую едала.
Но в семье родимой нашей
Самая густая каша.
Дома близкие мои,
Варят кашу из любви.



Приложение № 6

Конспект НОД в средней группе.

«Молоко да каша – полезная пища наша»

Программные задачи: учить различать и называть виды круп: гречка, рис, манная крупа. Закрепить знания детей о пользе молока и молочных продуктов в

рационе детского питания; уточнить представления детей о разнообразии продуктов молочного происхождения. Воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию.

Оборудование: плоскостной домик с окошком, игрушка - кот, стол, стулья; разные виды круп; бумажные тарелки с наклеенными на дно крупами, заготовки изюма, орехов, клубники из бумаги для украшения каши; кисти для клея, клейстер, клеёнки, салфетки; стаканы с молоком, накрытые салфетками, трубочки для коктейля; модели продуктов: творог, кефир, йогурт, сыр, сливки, глазированные сырки, сметана, масло сливочное; глубокие мисочки с разными крупами.

Предварительная работа: разучивание песни В. Абелян “Каша”, рассматривание разных круп, наклеивание крупы на бумажные тарелки.

Ход:

Воспитатель (*обращает внимание на силуэт домика*)

- Что за домик? В доме свет горит,
На окошке котик серенький сидит,
Бабушка Алена в домике живет,
Наших ребятишек к себе в гости ждет!

(Воспитатель повязывает платок)

Бабушка

- Здравствуйте, внучата,
Милые ребята!
Ждем мы с котиком гостей,
Ну-ка, котик, выходи,
На ребяток погляди.

(Берёт котика - игрушку, дети здороваются с ним, гладят)

Воспитатель: Расскажите о котике, какой он?

Дети: Мягкий, пушистый, добрый, игривый, здоровый.

Воспитатель: Оттого мой котик такой шустрый и весёлый, что я кормлю его полезной пищей и забочусь о его здоровье. А что любите вы кушать?

Дети: каша, суп.....

Воспитатель: Я рада, что вы едите пищу, полезную для детского организма. Это поможет вам расти крепкими и здоровыми. Ребята, я вам хочу подарить один из секретов здоровья. Это полезный чудодейственный напиток, который называется...? А вот как он называется, вы догадаетесь сами. Приглашаю вас в дом, проходите, пожалуйста, присаживайтесь за столы.

Дети: молоко.

Воспитатель: Пейте, дети, молоко – будете здоровы!

Молоко коровье принесёт здоровье!

– Молоко даёт человеку силу, красоту, здоровье, потому что в нем самом много витаминов и других полезных для здоровья и роста детей веществ. Кто пьёт молоко - у того растут крепкие кости, белые зубки и появляется хорошее настроение. Скорее пейте молоко, запасайтесь витаминами.

– Какие продукты можно получить на основе молока?

Дети: Творог, кефир, сметану, сыр, йогурт, сливочное масло, глазированные сырки.

Игра «Магазин»

Воспитатель: Давайте поспешим в магазин «Бурёнушка» и купим полезные для здоровья молочные продукты.

Вот сколько их много в магазине. Но купить эти продукты вы сможете только после того, как отгадаете загадки.

1. Из него так много разных
Вкусных делают вещей!
И всегда, с пелёнок, сразу
Всех им кормят малышей.
Нам даёт его корова,
И, конечно, ты легко
Угадаешь это слово:
Это слово ... (*Молоко*)

2. Он жёлтым и солёным вышел,
Его так сильно любят мыши,
И в нём бывает много дыр.
Кто он? Конечно, это ... (*Сыр*)

3. Бутербродов без него
Просто не бывает.
В каши разные его
Часто добавляют.
Мажется легко оно,
И, конечно, ясно,
Имя есть ему одно,
Это имя: ... (*Масло*)

4. Он рыхлый, белоснежный,
На вкус бывает нежный,
С ним делают пирог,
Зовут его ... (*Творог*)

5. Белая водица всем нам пригодится,
Из водицы белой всё, что хочешь, делай:
Сливки, простоквашу, масло в кашу нашу,
Творожок на пирожок, кушай, Ванечка, дружок! (*Молоко*)

Воспитатель: Молодцы! Все угадали. Скажите, пожалуйста, что можно сварить из молока?

Дети: Кашу, молочный суп, кисель.

Воспитатель: Почему полезно кушать кашу на завтрак?

Воспитатель: Как вы думаете, почему о некоторых людях говорят: «Он мало каши ел?» – Да, вы правы, это говорят о слабых и хилых людях, которые не едят каш. У нас с утра много работы, занятий, на всё это нужно тратить немало сил,

энергии, а в каше обилие полезных витаминов и веществ. Какую кашу вы любите больше всего?

Дети: Манную, овсяную.

Воспитатель: Давайте и мы с вами сейчас сварим вкусную молочную кашу.

Физминутка (*Исполнение отрывка из песни В. Абелян “Каша”*)

На плите в кастрюле каша пыхла *показывают*.

Всех ребяташек *перед собой круг*, Угостить хотела! *соединив обе руки*. Манная, манная. *Гладят животики*: Каша желанная. *правой рукой*, Вкусная, нежная, *левой рукой*. Очень полезная! *Показывают большой палец, обеими руками*.

Воспитатель: Вот какая вкусная получилась каша. Возьмите тарелочки с любимой кашей. Какую кашу ты сварила, Оля? А ты, Стёпа?

Воспитатель: Каждая каша по-своему вкусна и полезна. Кто знает, как можно сделать кашу ещё более аппетитной?

Дети: Добавки в нее положить: орехи, фрукты, изюм, курагу и т. д.

Игра «Найди добавку» с массажем рук

Воспитатель: Я предлагаю вам стать кулинарными художниками и украсить свою кашу добавками, Их вы найдёте в мисочках с крупой. Опускайте руки в крупу и на доньшке миски ищите добавки. Кто нашёл – выкладывайте на свою кашу, когда найдёте все добавки, можете приклеивать их.

(*Дети украшают кашу, в это время звучит музыка. По окончании рассказывают, кто что добавил, чтобы каша была вкусней и полезней*).

Воспитатель: Молодцы! Как красиво у вас получилось украсить кашу. Вы настоящие творцы – повара! И я думаю, что даже те, кто до сегодняшнего дня не ел кашу, обязательно её полюбят и расскажут своим друзьям о пользе русской каши.