**Отчет о проекте "Правильное питание"**

О том, что правильное **питание – это залог здоровья**, знает каждый. Однако, к сожалению, мало кто из нас может утвердительно ответить на вопрос «Правильно ли Вы **питаетесь**?»

Какой малыш добровольно откажется от шоколадки и чипсов в пользу овсяной каши? Ведь современные дети под воздействием рекламы часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью. Как же заинтересовать детей? Как научить любить тушеные овощи, молочные блюда и рыбу?

На эти и другие вопросы мы решили искать ответы в тесном содружестве детей, **воспитателей** и родителей. Долгосрочный проект по основам правильного питания мы начали реализовывать во второй младшей группе, после того как стали замечать выборочную привязанность к блюдам. Кто-то из малышей не ел рыбу, другой ел только макаронные изделия, кто не притрагивался к первым блюдам .

Анкетирование родителей показало, что они хотят привить любовь к разным блюдам. Однако в беседах с детьми мы выяснили, что у многих в рационе все-таки присутствовали вредные продукты в виде чипсов, соленых сухариков , сладкой газировки, несмотря на отрицание этого факта членами семей. Из этого мы сделали вывод, что старания родителей привить любовь к здоровой пище либо разбиваются о скалы детских истерик и требований, либо сами родители не имеют достаточных знаний или мотиваций по этой теме, что и ведет к непоследовательному выполнению законов правильного питания. Исходя из этого мы запланировали познавательно-исследовательскую работу с детьми и научно-просветительскую с родителями.

С азами правильного питания дети начали знакомиться со второй младшей группы. Это был стандартный набор игр по теме : «Помоги разложить овощи и фрукты по разным корзинам», «Полезное и вредное», «Четвертый лишний», «Вершки и корешки». Родители оказали нам большую помощь в выполнении практического задания во время посещения супермаркета вместе с детьми. Ребятам показали, что в магазине продукты размещаются не хаотично, а по отделам. Благодаря этому мы смогли закрепить не только названия, по и научиться группировать их на молочные, хлебобулочные, кондитерские и другие виды.

Особую радость детям приносила исследовательская работа. Если в младшем дошкольном возрасте это были эксперименты «Угадай, что это?», «Соленая или свежая?» (развитие осязания и вкусовых рецепторов), наблюдения в зимнем огороде за ростом лука и других пряных трав как источниками витаминов.

Со старшей группы дети знакомились витаминами А, В, С, Д, учились определять их наличие в продуктах по определенным признакам (вкусу, цвету). В подготовительной группе мы проводили эксперименты с вредными продуктами и питьевой водой. Опыты о взаимодействии сахара с колой, минеральной и кипяченой водой помог детям сделать вывод, питьевая вода лучше всего смывает остатки сахара с зубов, предотвращая появление кариеса. Дошколята с интересом наблюдали за воздействием сладкой газировки на скорлупу и заметили, что жженый сахар не только ее окрашивает в темный цвет, но и делает хрупкой, уязвимой. Далее мы познакомились с составом чипсов. Проверили их на наличие жиров и крахмала. Сделали вывод, что не всегда они изготавливаются из натурального картофеля, и также вредны из-за большого содержания в них крахмала и жиров - веществ, которые ведут к избыточному весу. **Заключительным этапом работы стало создание видеоролика о пищевой пирамиде, в котором ребята еще раз затронули тему здорового питания.**

Параллельно шла работа с родителями. При освещении в вопросов правильного питания мы объясняли им, как важно быть положительным примером для своего ребенка, потому что пищевые привычки формируются в детском возрасте до 5 лет. Мамам малоежек рекомендовали изменять режим приема пищи, а именно увеличивать время семейных обедов и ужинов, без использования гаджетов за столом, обращали внимание на важность оформления блюд, создания ярких акцентов из овощей и фруктов на тарелке. Информационный материал по этой теме периодически появлялся в приемной группы. Совместно с мамами мы проводили заседания детско-родительского клуба. Одной из тем выступления родителей была "Как сделать, чтобы полезное в рот полезло?". Мамам предлагались рецепты блюд, где можно спрятать нелюбимые многими детьми полезные овощи. Практическая часть совместного мероприятия "Ах, какая мама!" доказала, что это возможно. Все увидели с каким удовольствием дети ели тыквенные блины, пробовали облепиховый, имбирный, шиповниковый чаи. Мы попросили поделиться любимыми рецептами интересных блюд и были удивлены оригинальностью сочетаний продуктов в кашах, супах, салатах предложенных мамами. Родители приходили к нам, для проведения бесед по теме **проекта**, рассказывали как о нужных и полезных продуктах, так и о вредных и их негативном влиянии на организм человека.

По окончании проекта мы заметили, что повысилась заинтересованность родителей к совместной деятельности с детьми, взаимодействию с детским садом по этой теме. Мы очень надеемся, что все участники проекта не забудут рекомендации и в семьях наших воспитанников будут поддерживаться традиции **здорового питания**. А знания, которые получили ребята, помогут им задуматься о сохранении **здоровья** при помощи полезных продуктов.

ссылка на видео

<https://www.youtube.com/watch?v=_4mOpM68qIE>

<https://www.youtube.com/watch?v=VcXeAEGQTjY>

<https://www.maam.ru/detskijsad/otchet-o-proekte-zdorovoe-pitanie.html>

<https://www.maam.ru/detskijsad/-mamina-shkola-fototchyot-o-zasedani-detsko-roditelskogo-kluba-ko-dnyu-materi.html>