

Проектно-исследовательская работа

«Здоровое питание»



Группа «Бусинки»

2021

Цель проекта:

Формирование понятия о здоровом питании.

Задачи проекта:

- Познакомиться с понятием культура питания.
- Изучить литературу о продуктах здорового питания и их влиянии на организм человека.
- Рассмотреть причины неправильного питания.
- Определить режим правильного питания школьника.
- Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания.
- Провести анкетирование учащихся класса по данному вопросу.

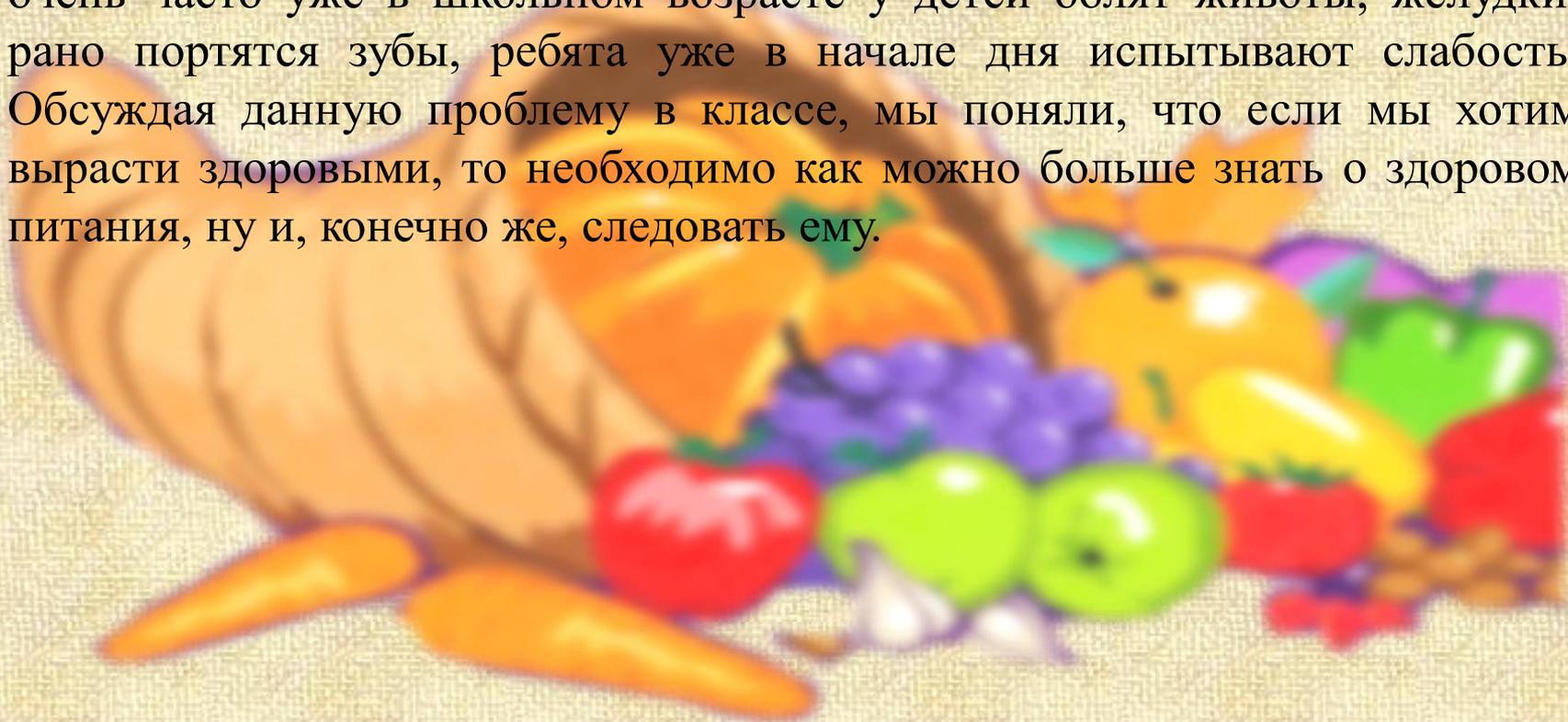
Гипотеза исследования:

Чтобы стать здоровым человеком надо с детства вести здоровый образ жизни, правильно питаться, соблюдать режим.

Актуальность проекта:

Зная, что пища нужна человеку для поддержания здоровья и работоспособности, возникает множество вопросов: что полезно, а что нет, как надо правильно питаться, как разобраться во всём этом многообразии продуктов без ущерба своему здоровью.

Недостаток информации, времени спокойно поесть, красочно оформленная реклама в магазинах и по телевизору приводит к тому, что очень часто уже в школьном возрасте у детей болят животы, желудки, рано портятся зубы, ребята уже в начале дня испытывают слабость. Обсуждая данную проблему в классе, мы поняли, что если мы хотим вырасти здоровыми, то необходимо как можно больше знать о здоровом питании, ну и, конечно же, следовать ему.



Задачи проекта

- **Закрепить представления детей о том, какие продукты вредны для нашего организма.**
- **Показать детям через практическую деятельность, какой вред для здоровья человека приносит «Кока-кола» и чипсы.**
- **Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровым.**
- **Вызвать интерес к самостоятельному приготовлению полезных блюд из овощей и фруктов.**
- **Способствовать формированию полезных пищевых привычек.**



Продукт проекта

- Стенгазета «Витаминная семья».
- Папка «Полезные продукты»
- Сюжетно-ролевая игра «Пикник», »Магазин» »Моя семья»

Участники проекта

Воспитанники старшей группы,
родители, воспитатели.



Вкусная сказка



Сюжетно –ролевые игры:

«Пикник»

«Магазин»

«Моя семья»



Пословицы и поговорки про здоровое питание

Еда любит меру (осетинская).

Кто долго жует, тот долго живет (турецкая).

Лакомств тысяча, да здоровье одно (хинди).

Морковь прибавляет кровь (русская).

Мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть (греческая, латинская, немецкая).

От многословия болит голова, от обжорства желудок (грузинская).

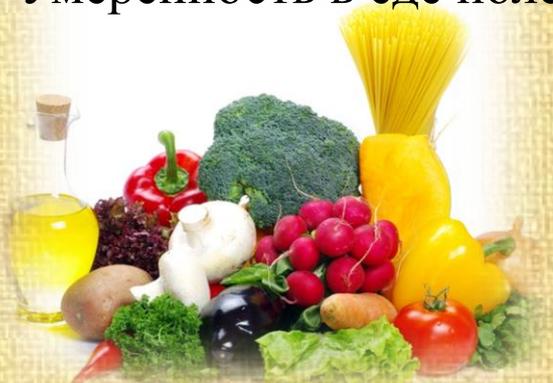
Пища хороша в свое время (древнеегипетская).

Правильно лечит тот, кто правильно кормит (русская).

Сам сыт, а глаза голодны (русская).

Свою болезнь ищи на дне тарелки (китайская).

Умеренность в еде полезней, чем сто врачей (хинди).



«Витаминная семья»



Чтение художественной литературы



Я рубашку сшила Миншке,
Я сошью ему штанишки.
Надо к ним карман пришить
И конфетку положить.



На плите сварилась каша.
Где большая ложка наша?





Спасибо за внимание!