

Городской округ Ханты-Мансийск  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребёнка – детский сад №8 «Солнышко»

# ПРОЕКТ

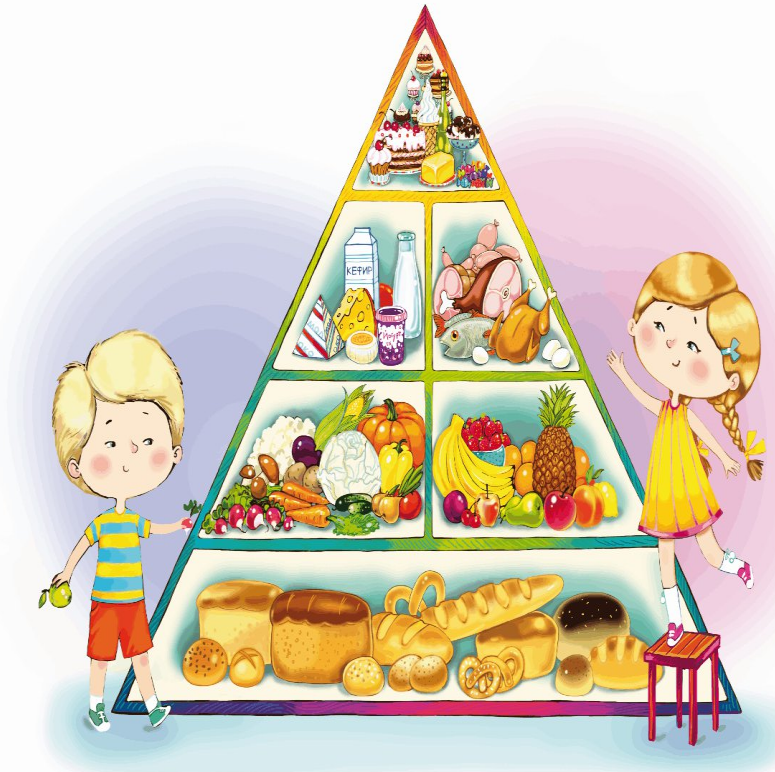
## по формированию здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста

### «Правильно питаемся - здоровья набираемся!»



## Правильное детское питание

- залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности;
- отличное позитивное настроение ребёнка;
- нормальное физическое развитие ребенка;
- предупреждает возникновение таких отклонений, отставание в росте, малокровие, ожирение, аллергические проявления, расстройства пищеварения;
- влияет на развитие центральной нервной системы ребенка, его интеллект.



***Цель проекта:*** создание условий для формирования теоретических и практических знаний детей и их родителей о правильном здоровом питании.

***Задачи:***

- Формировать у детей первоначальные знания о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.
- Формировать у детей правила этикета, связанные с питанием и осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
- Формировать представления о полезных и вредных продуктах питания и как они влияют на организм человека.
- Расширить знания детей о пользе витаминов, их разнообразии, ценности и влиянии на организм.
- Расширить представления родителей в области рационального правильного питания: качество питания, выбор продуктов питания, культура поведения за столом.



# Ожидаемые результаты

## У детей:

- расширены знания о правильном и здоровом питании человека, о необходимости заботы о своём здоровье, бережном отношении к своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья и как витамины влияют на организм человека;
- сформирован устойчивый навык здорового образа жизни, гигиены питания, принципов безопасного и качественного питания.

## У родителей:

- анализ рациона питания своих детей, при необходимости изменения меню своего ребёнка на более витаминизированное и полезное;
- расширены знания о необходимости и важности регулярного правильного питания, о наиболее подходящих блюдах для детей;
- грамотный и творческий подход к вопросам правильного питания и воспитания здорового образа жизни у своих детей.

**У педагогов:** сформированы педагогические компетенции по «правильному питанию» детей.



**Тип проекта:** информационно-практико-ориентированный.

**Вид проекта:** коллективный; семейный.

**Участники проекта:** 6 возрастных групп детей старшего дошкольного возраста, всего 180 детей; творческая группа педагогов; родители (законные представители).

**Сроки реализации проекта:** проект долгосрочный, рассчитан на 1 учебный год: с 01.08.2024 г по 30.06.2025 г

- *Организационный этап* - 01.08.2024 - 01.09.2024 г
- *Основной этап. Практический этап* - 01.09.2024 - 30.05.2025 г
- *Итоговый этап. Аналитический.* - 30.05.2025-30.06.2025 г

**Социальные партнёры:** БУ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики», МБУ «Научно-библиотечный центр «Детская библиотека», БУ ХМАО-Югры окружная клиническая больница. Детская поликлиника

# Инновационная составляющая проекта

*организация современных форм работы с родителями и детьми по формированию правильного и рационально-сбалансированного питания детей*

- Кулинарный практикум от родителей с рекламным слоганом
- Семейные видеочелленджи «У нас вкусно! А у вас?» ВКонтакте
- «Родительский десант» на кухню ДОУ и в группы
- Книга семейных рецептов «Полезные традиции»
- Семейная игротека «Игры напрокат»
- Видеопрезентация-игра «Устами младенца»
- Интерактивное развивающее пособие «Витаминкины истории»
- Посещение кафе «Солнышко» (дегустация детских блюд)
- Рекламные детские акции перед едой «Это очень вкусно!»
- Кулинарное пособие «Книга рецептов детского сада» (по технологическим картам)
- Сайт детского сада «О правильном питании детей»
- Наглядная информация для родителей

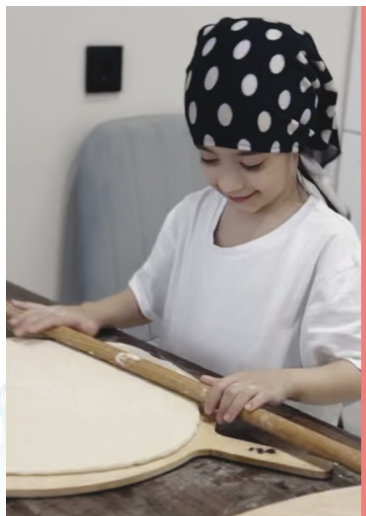
# Книга семейных рецептов для детей «Полезные традиции»



*Беш бармак  
Кыргызское национальное блюдо*



*Тыквенные  
манты*



*Лезгинский  
хинкал*





# Кулинарное пособие «Книга рецептов детского сада «Солнышко»



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребёнка – детский сад №8 «Солнышко»

## КУЛИНАРНОЕ ПОСОБИЕ «КНИГА РЕЦЕПТОВ ДЕТСКОГО САДА «СОЛНЫШКО»

(по технологическим картам)



### Борщ с капустой и картофелем с курицей, со сметаной

В холодную воду закладывают подготовленные тушки кур (или грудку куриную, или филе куриное) доводят до кипения, удаляют пену и жир, варят при слабом кипении до готовности в течение 1-1,5 часа. Готовый бульон используют для варки супа, отварную птицу разделяют на *мякоть без кожи* и нарезают кусочками, заливают бульоном и подвергают кипячению в бульоне в течение 5-7 мин (до подачи хранят в бульоне не более 1 часа при температуре +75°C). Подготовленную капусту белокочанную свежую шинкуют соломкой или шашками. Свеклу свежую промытую неочищенную варят до готовности, охлаждают, очищают от кожицы и нарезают соломкой. Картофель свежий очищенный нарезают брусочками. Морковь, лук репчатый шинкуют соломкой и припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла 5-10 мин, затем добавляют томатное пюре и продолжают припускание еще 5-7 мин. В кипящий бульон закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, затем добавляют картофель и варят 10-15 мин. Затем кладут свеклу вареную, припущенные овощи с томатным пюре и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки добавляют соль, сахар, сушеную зелень и доводят борщ до готовности. Готовый борщ заправляют сметаной и вновь доводят до кипения. Отпускают борщ с отварной мякотью птицы. Температура подачи не ниже 75°C. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.



Приятного аппетита!

### Салат с консервированной кукурузой

Кукурузу консервированную (консервные банки промывают, ошпаривают, протирают, вскрывают) отваривают перед отпуском в собственном отваре в течение 5 минут после закипания, затем откладывают на дуршлаг, дают стечь отвару и кукурузу охлаждают. Обработанные яйца варят 10 минут после закипания воды. Для этого погружают в кипящую подсоленную воду яйца в скорлупе (3 л воды и 40-50г соли на 10 яиц) и варят варкутую. Яйца нарезают мелкими кубиками. Лук зеленый перебирают, удаляют посторонние примеси и промывают в большом количестве проточной воды. Лук шинкуют, репчатый *ошпаривают*. Компоненты смешивают, заправляют маслом растительным и перемешивают. Температура подачи 14°C. Срок реализации: не более 30 минут с момента приготовления.



Приятного аппетита!

# Кулинарный практикум от родителей и детей с рекламным слоганом



**«В каше – сила наша!»**

**«Если съел ты огурец:  
Значит будешь молодец!  
В нем витамины и вода,  
Будешь ты здоров всегда!»**





## «Родительский десант» на пищеблок ДОУ



*Считаем вместе граммы и калории  
для малышей*



## «Родительский десант» на группы



*Наш стол накрыт и суп налит,  
и разыгрался аппетит!*

# Семейный видеочеллендж «У нас вкусно! А у вас?» ВКонтакте



*«У нас овощной салат!  
А у вас?»*

*«У нас фруктовый салат!  
А у вас?»*





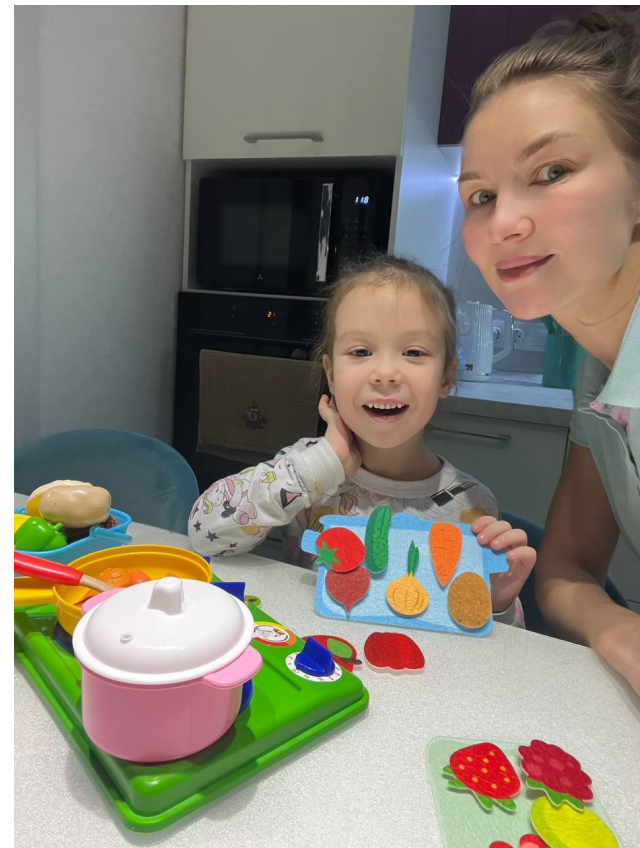
# Семейная игротека «Игры напрокат»



*«Сортер-копилка:  
продукты питания»*



*Игра «Вредное и  
полезное»*



*Игра «Поварята.  
Овощи и фрукты»*



# Рекламная акция. Дети - детям «Это очень вкусно!»

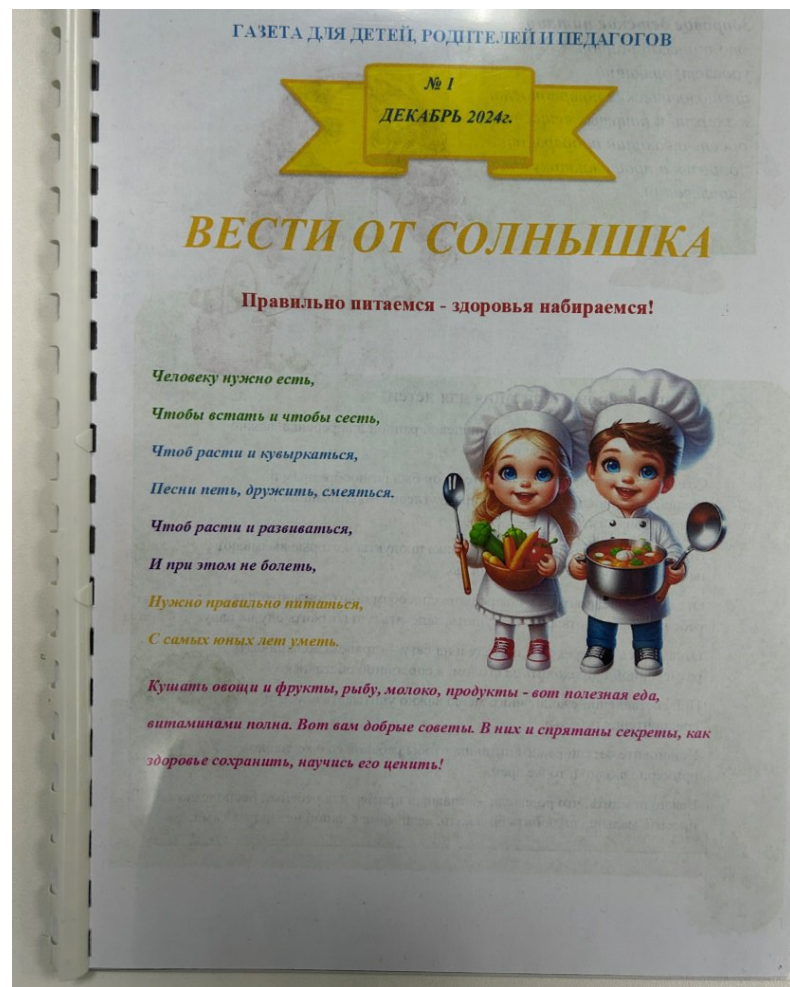
*«День теперь не будет грустным!  
Обед наш очень, очень вкусный!»*



*«Рыбу и картошку  
покушайте немножко!»*



# Выпуск газеты детского сада «Вести от Солнышка»



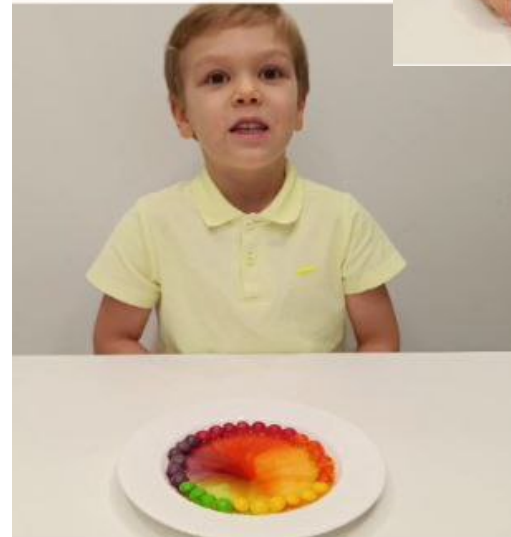


## Книжки-малышки «Сочиним сказку о...»



# Опыты «Вред или польза»

*Чипсы, конфеты СКИТЛС -  
вред или польза*





## Видео-игра «Устами младенца»



# Интерактивное развивающее пособие «Меню. Витаминкины истории»





Правильно питаемся - здоровья набираемся!

