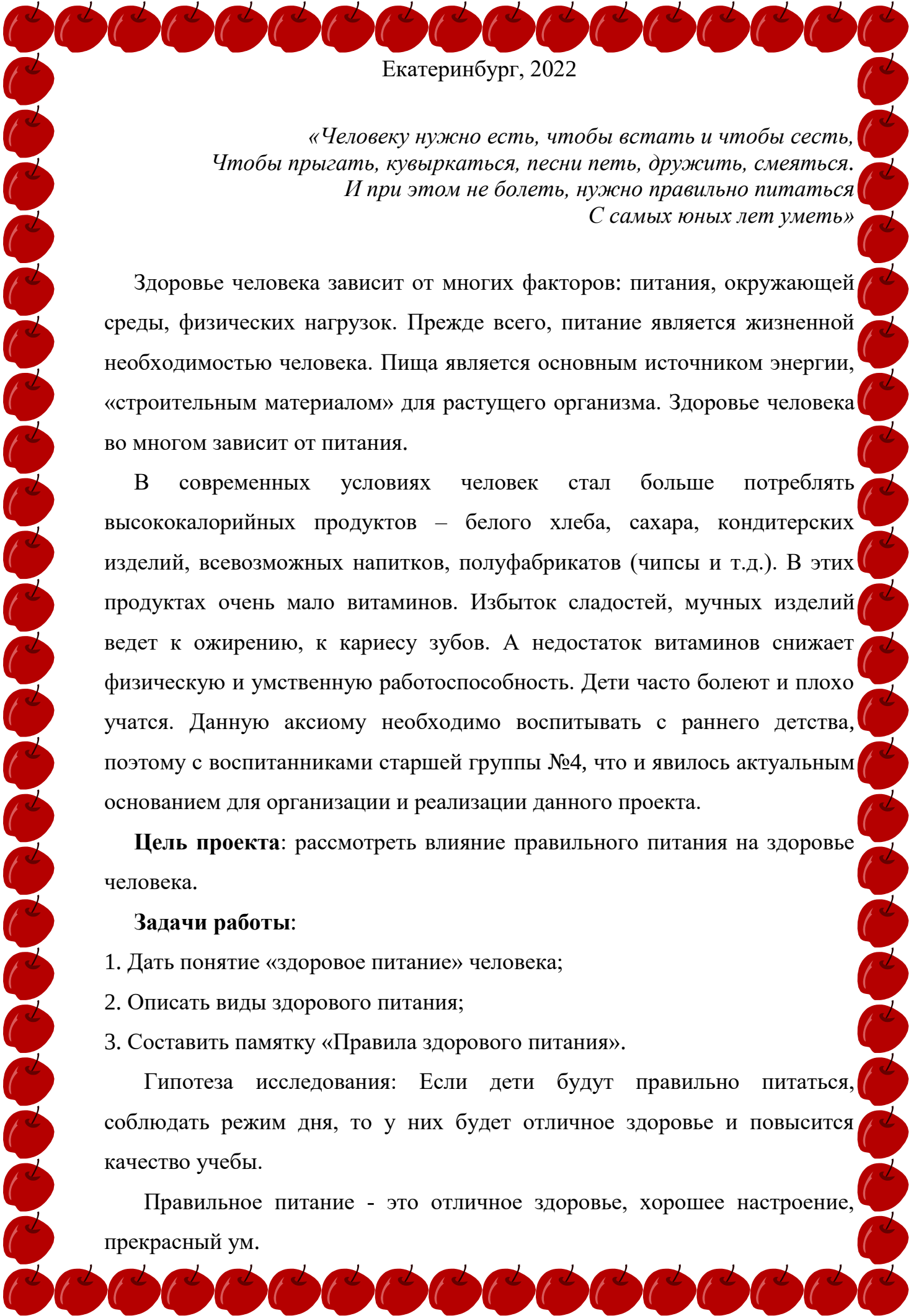




Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 196

Проект на тему:
Азбука здорового питания

Выполнила:
Воспитатель
Клюкина Марина Владимировна



Екатеринбург, 2022

*«Человеку нужно есть, чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться, песни петь, дружить, смеяться.
И при этом не болеть, нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь»*

Здоровье человека зависит от многих факторов: питания, окружающей среды, физических нагрузок. Прежде всего, питание является жизненной необходимостью человека. Пища является основным источником энергии, «строительным материалом» для растущего организма. Здоровье человека во многом зависит от питания.

В современных условиях человек стал больше потреблять высококалорийных продуктов – белого хлеба, сахара, кондитерских изделий, всевозможных напитков, полуфабрикатов (чипсы и т.д.). В этих продуктах очень мало витаминов. Избыток сладостей, мучных изделий ведет к ожирению, к кариесу зубов. А недостаток витаминов снижает физическую и умственную работоспособность. Дети часто болеют и плохо учатся. Данную аксиому необходимо воспитывать с раннего детства, поэтому с воспитанниками старшей группы №4, что и явилось актуальным основанием для организации и реализации данного проекта.

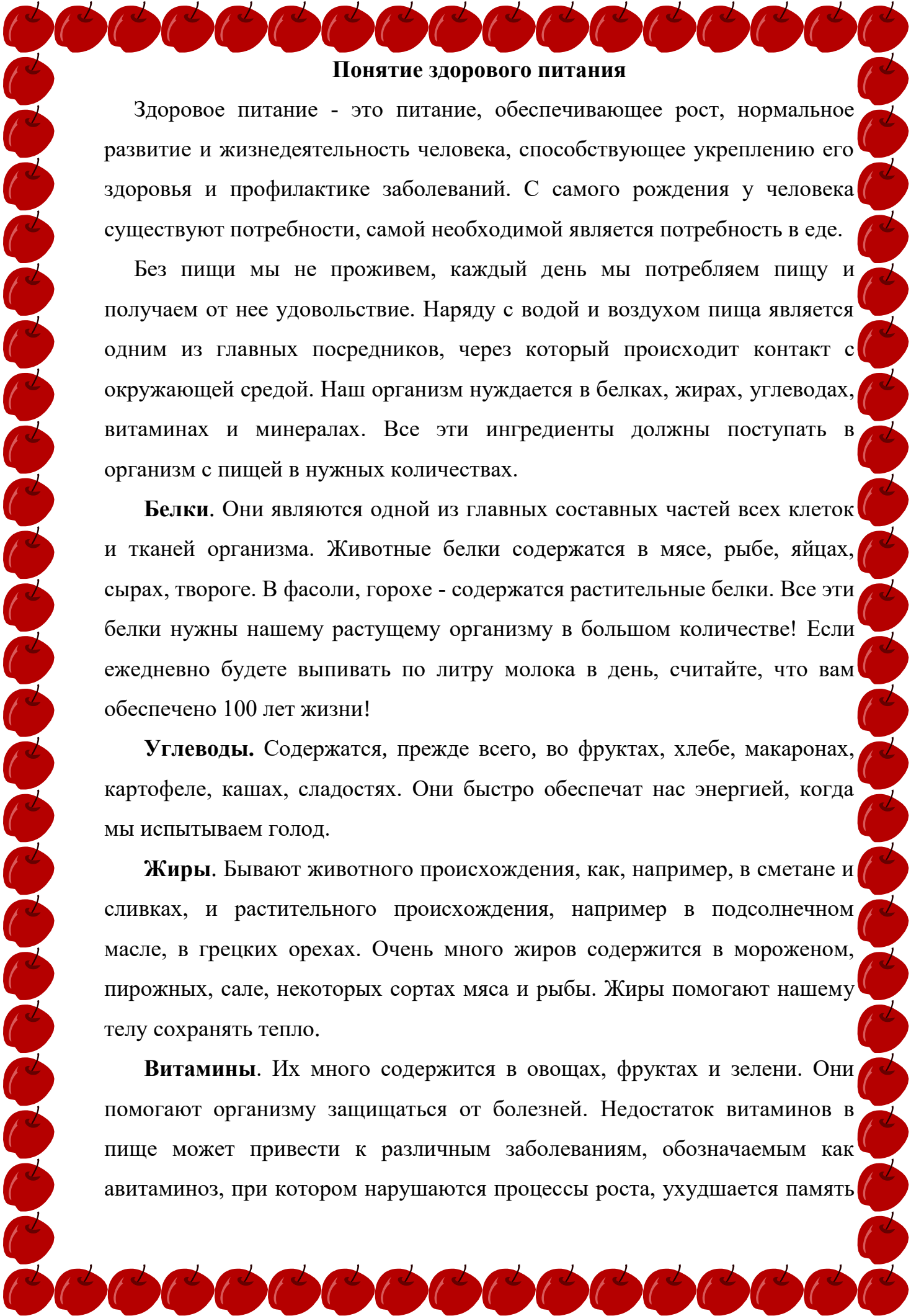
Цель проекта: рассмотреть влияние правильного питания на здоровье человека.

Задачи работы:

1. Дать понятие «здоровое питание» человека;
2. Описать виды здорового питания;
3. Составить памятку «Правила здорового питания».

Гипотеза исследования: Если дети будут правильно питаться, соблюдать режим дня, то у них будет отличное здоровье и повысится качество учебы.

Правильное питание - это отличное здоровье, хорошее настроение, прекрасный ум.



Понятие здорового питания

Здоровое питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. С самого рождения у человека существуют потребности, самой необходимой является потребность в еде.

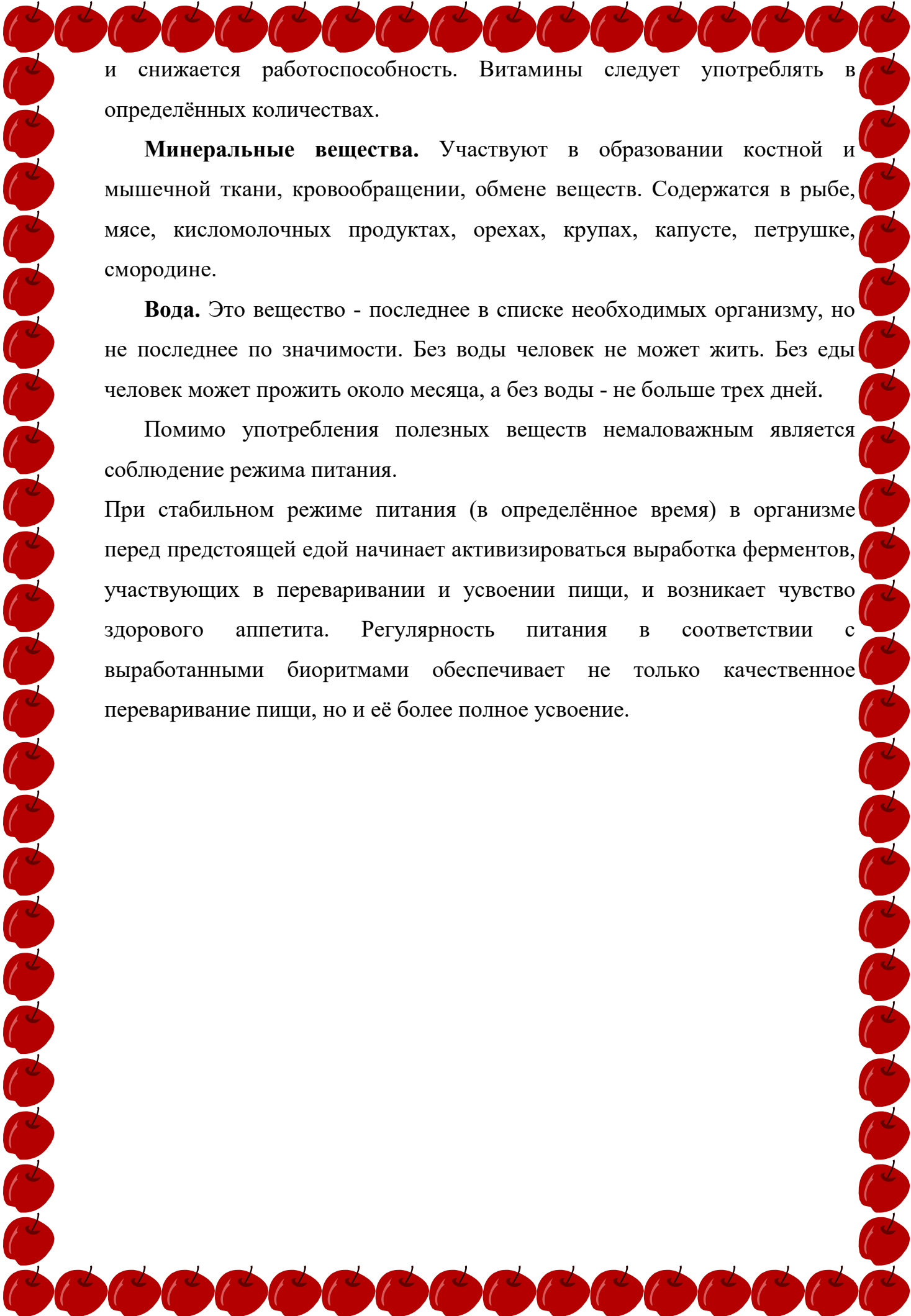
Без пищи мы не проживем, каждый день мы потребляем пищу и получаем от нее удовольствие. Наряду с водой и воздухом пища является одним из главных посредников, через который происходит контакт с окружающей средой. Наш организм нуждается в белках, жирах, углеводах, витаминах и минералах. Все эти ингредиенты должны поступать в организм с пищей в нужных количествах.

Белки. Они являются одной из главных составных частей всех клеток и тканей организма. Животные белки содержатся в мясе, рыбе, яйцах, сырах, твороге. В фасоли, горохе - содержатся растительные белки. Все эти белки нужны нашему растущему организму в большом количестве! Если ежедневно будете выпивать по литру молока в день, считайте, что вам обеспечено 100 лет жизни!

Углеводы. Содержатся, прежде всего, во фруктах, хлебе, макаронах, картофеле, кашах, сладостях. Они быстро обеспечат нас энергией, когда мы испытываем голод.

Жиры. Бывают животного происхождения, как, например, в сметане и сливках, и растительного происхождения, например в подсолнечном масле, в грецких орехах. Очень много жиров содержится в мороженом, пирожных, сале, некоторых сортах мяса и рыбы. Жиры помогают нашему телу сохранять тепло.

Витамины. Их много содержится в овощах, фруктах и зелени. Они помогают организму защищаться от болезней. Недостаток витаминов в пище может привести к различным заболеваниям, обозначаемым как авитаминоз, при котором нарушаются процессы роста, ухудшается память



и снижается работоспособность. Витамины следует употреблять в определённых количествах.

Минеральные вещества. Участвуют в образовании костной и мышечной ткани, кровообращении, обмене веществ. Содержатся в рыбе, мясе, кисломолочных продуктах, орехах, крупах, капусте, петрушке, смородине.

Вода. Это вещество - последнее в списке необходимых организму, но не последнее по значимости. Без воды человек не может жить. Без еды человек может прожить около месяца, а без воды - не больше трех дней.

Помимо употребления полезных веществ немаловажным является соблюдение режима питания.

При стабильном режиме питания (в определённое время) в организме перед предстоящей едой начинает активизироваться выработка ферментов, участвующих в переваривании и усвоении пищи, и возникает чувство здорового аппетита. Регулярность питания в соответствии с выработанными биоритмами обеспечивает не только качественное переваривание пищи, но и её более полное усвоение.

Памятка

Правила здорового питания

1. Разнообразьте и отрегулируйте свой суточный рацион питания.
2. Тщательно пережёвывайте пищу.
3. Не ешьте сухарики, чипсы, не пейте фанту и кока-колу.
4. Не ешьте поздно вечером и на ночь.
5. Ешьте меньше сладкого, острого, жареного, копчёного.
6. Ешьте больше фруктов, овощей, творога, рыбы, мяса.
7. Питайтесь с удовольствием и хорошим настроением.
8. Не забывать вымыть ягоды, фрукты и овощи перед тем, как их съесть.
9. Пища должна тщательно пережевываться.

Для того чтобы быть здоровым и всегда находиться в прекрасной форме, необходимо правильно питаться!

