

Совместный детско-родительский проект
«Правильно питайся – здоровья набирайся»
в СП Детский сад №31» ГБОУ СОШ №14 «Центр образования»
г.о. Сызрань

*«Если бы население всего мира хорошо питалось,
нам почти не нужны были бы лекарства»*
Жозуа де Кастро

Цель проекта: Создать условия для воспитания ценностного отношения к своему здоровью у детей и родителей

Задачи проекта:

- развивать мотивацию у детей и родителей к сбережению своего здоровья, интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания
- обогащать и углублять представления у детей и родителей о продуктах, приносящих пользу организму
- развивать коммуникативные способности у детей и родителей, умение эффективно взаимодействовать в процессе решения проблемы
- Вовлекать родителей в совместную деятельность по изучению здорового образа жизни, гигиены питания, принципов безопасного и качественного питания.

Участники проекта: воспитанники структурного подразделения, их родители, воспитатели

Сроки реализации проекта: с 01.06.2021 по 31.08.2021г. (среднесрочный)

Пояснительная записка

Правильное питание – это очень объемное понятие, которое часто пугает и остается непонятным, но если понять основную одну мысль, что от того, что, и как, и когда мы едим, зависит наша жизнь, жизнь наших детей, их будущее, и что правила здорового питания необходимо знать как грамоту, чтобы жить полноценно, становится все понятно и просто. Конечно, все нельзя сводить к еде, но то, что сейчас происходит со здоровьем наших детей, все - таки заставляет задуматься. Привитие навыков здорового питания мы считаем одной из основных задач воспитательного процесса. И именно проблеме здорового питания посвящен наш проект.

Актуальность создания 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. За последние 100-150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. 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 неперемное условие нашего здоровья и долголетия.

В детском возрасте уровень здоровья ребенка во многом определяется качеством питания. Детский организм отличается от взрослого бурным ростом, интенсивным течением обменных процессов.

Правильное питание обеспечивает нормальное физическое развитие ребенка, предупреждает возникновение таких отклонений, как отставание в росте, малокровие, ожирение, аллергические проявления, расстройства пищеварения.

Питание оказывает определяющее влияние на развитие центральной нервной системы ребенка, его интеллект, состояние работоспособности, содействует формированию организма, способного преодолевать сложности жизни.

Проблема.

Дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи. В наше время, время неконтролируемого потока рекламы чипсов, киришечек, чупа – чупсов и т.д., у детей формируются искажённые взгляды на питание. Родители, зачастую, так же не способствуют формированию стереотипов правильного питания.

Ожидаемые результаты: Через систему разнообразных мероприятий будут сформированы основные понятия рационального питания, потребность в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за свое здоровье, бережное отношение к народным традициям питания.

Подготовительный этап

Цель: определение темы, цели, содержания проекта, выбор направлений в работе над проектом

анкетирование семей «Что такое здоровое питание?»—

интервьюирование детей «Мои любимые продукты»—

Планирующий этап Цель: определение плана действий, источников информации и распределение мини-проектов по направлениям деятельности

беседы с детьми и родителями для выявления интересов для выбора тем мини-проектов—

создание банка источников информации—

Этап сбора информации, её оформления

Цель: анализ источников информации, уточнение дальнейших шагов по реализации проекта.

изучение детьми и родителями книг, энциклопедий, интернет-материалов и др.—

беседы детей и родителей со специалистами в области организации правильного и рационального питания—

консультации для родителей «Вредные и полезные продукты для детей»;— «Здоровое питание детей дошкольного возраста»; «Ребенок плохо ест? Как повысить аппетит у ребенка».

Этап выполнения проекта

Цель: организовать деятельность по обогащению и углублению представлений у детей и родителей о продуктах, приносящих пользу организму

Семейные мини проекты: «В городе Молочных рек будет здоров человек»—

«В гостях у мистера Мясоедова» «ЕСТЬ ли полезные сладости?», «Крупышкины секреты»

«Царство фруктов и овощей»

беседы с детьми о правильном питании: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», «Самые полезные продукты»—

игровые ситуации: «Пейте, дети, молоко, будете здоровы», «Варим кашу»—

опытно-исследовательская деятельность: «Опыты и эксперименты с крупой»—

сочинение сказок, стихов, театральных этюдов: "Как фрукты и овощи о своей пользе спорили"—

создание детьми и родителями книги рекордов группы «Самый, самый, самый!» («Овощ-рекордсмен», «Самый богатый урожай», «Самый полезный салат», «Самая здоровая семья» и др.)—

совместное с родителями приготовление полезных блюд дома—

совместное создание коллажа из этикеток, оберток, упаковок продуктов правильного и неправильного питания—

игра –викторина для детей и родителей: «Азбука здоровья»—

семейный мастер-класс «Плюшкины секреты»—

конкурс частушек и плакатов среди детей и родителей «Вкусной и здоровой пище –ДА, вредным продуктам -НЕТ»—

совместный конкурс поделок из природного материала «Дары сада и огорода»—

создание кулинарной книги группы «Кулинарное путешествие по России и странам мира» (любимые рецепты семей группы).—

выпуск газеты группы «Здоровое питание»—

изготовление родителями дидактических игр и пособий «Продукты-помощники», «Полезно-вредно»—

семейные презентации по темам мини-проектов—

Презентация проекта

Цель: подведение итогов проекта, демонстрация достижений детей и родителей

- подготовка выставки рисунков «Я за здоровое питание», «Вредные и полезные продукты»;

- фотовыставки «Я - повар», «Кулинарные волшебники»

Выводы Цель: анализ достигнутых результатов

беседы с детьми и родителями о полученных впечатлениях, достигнутых успехах в изучении темы проекта, желании продолжить знакомиться с данной темой, готовности к соблюдению правил рационального и здорового питания—

анкетирование родителей «Что такое здоровое питание?»—

интервьюирование детей «Что мы узнали о правильном питании»—

Задания для родителей и детей на лето:

1. Анкета для родителей

«Здоровое питание – здоровый ребёнок»

Уважаемые родители! Мы будем очень благодарны, если вы ответите на вопросы нашей анкеты! Эта информация нам необходима для организации эффективной работы с детьми по воспитанию осознанного отношения к здоровому питанию.

Как вы считаете, какие продукты полезны для детей дошкольного возраста? _____

Что _____ предпочитает, _____ есть _____ ваш _____ ребенок _____ дома?

Часто ли ест ваш ребенок: (нужное подчеркнуть) каши (да, нет); яйца (да, нет); молочные и кисломолочные продукты (да, нет); сладости (да, нет); жареную пищу (да, нет).

Какие _____ из _____ овощей _____ и _____ фруктов _____ предпочитает _____ ваш _____ ребенок?

Какие напитки чаще пьет ваш ребенок? (Соки, газированную воду, кофе, компот, настой из _____ трав, _____ минеральную _____ воду, _____ чай _____ и _____ т.д.)

Что _____ чаще _____ всего _____ ребенок _____ просит _____ вас _____ купить _____ в _____ магазине? (из _____ продуктов) _____

Какие _____ блюда _____ из _____ меню _____ детского _____ сада _____ не _____ ест _____ ваш _____ ребенок?

Любит ли ваш ребенок: гамбургеры, хот-доги и т.п.? *Да, нет*

И как вы к этому относитесь?

а) положительно; б) отрицательно; в) ни как.

-Употребляет ли ваш ребенок в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп? *Да, нет.*

-Ест ли ребенок рыбные блюда? *Да, нет*

Как часто вы дома готовите блюда из рыбы? _____

-Принято ли в вашей семье готовить первые блюда? *Да, нет*

-Обращаете ли Вы внимание на информацию, напечатанную на этикетках продуктов? *Да, нет*

-Оцениваете ли вы питание своей семьи как здоровое?

Да. В целом здоровое. Хотелось бы, что бы было лучше. Нет.

2.Игра «Да и Нет».

«Каша – вкусная еда	Лук зеленый, чесночок.	В луже грязная вода.
Это нам полезно? (<i>Да</i>)	Нам полезны дети? (<i>Да</i>)	Мыться в ней полезно? (<i>Нет</i>)
Щи, борщи – у нас всегда	Фрукты – просто красота!	
Нам их есть уж не охота? (<i>Нет</i>)	Вот что нам полезно? (<i>Да</i>)	
А вот суп из мухоморов, новизна!	Грязных ягод иногда,	
Это нам полезно? (<i>Нет</i>)	Съесть полезно, детки? (<i>Нет</i>)	
Овощей растет гряда.	Сок, компот всегда	
Овощи полезны? (<i>Да</i>)	Нам полезны, дети? (<i>Да</i>)	
Съесть мешок большой конфет.	Лишь полезная еда,	
Это вредно, дети? (<i>Да</i>)	На столе у нас всегда!	
А раз полезная еда –		
Будем мы здоровы? (<i>Да</i>)		

3.Загадки «Витамины»

1. Сто одежек, и все без застежек. (Капуста)

(витамины группы В)

2. В огороде жёлтый мяч,

Только не бежит он вскачь,

Он как полная луна.

Вкусные в нем семена. (Тыква)

(витамины С, А, Е, К)

3. Никого не огорчаю,
Но всех плакать заставляю. (Лук)

(витамины С, К, РР, В)

4. Красна девица сидит в темнице, а коса на улице. (Морковь)(витамины С, А, Е, К, В)

5. Маленький и горький, луку брат. (Чеснок)

(витамины С, В1, В2, В3, В6, В9, Е, D и РР)

6. Первое – нота, второе – то же,

А целое – на боб похоже. (Фасоль)

(витамины С, А, Е, В)

Стихи

Если хочешь быть здоровым,

Бодрым, умным и веселым,

Ешь побольше овощей

Фруктов, кашек и борщей!

Чипсы, кола –ерунда!

Каша, зелень –вот еда!

Как зайдём мы в огород –
Витаминов полон рот:
И петрушка, и лучок,
Сельдерей, и чесночок!
Чтобы быть всегда здоровым
Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед
А на ужин – винегрет.
Убери из рациона
Кексы, сникерсы и колу
И мороженое, спрайты,
Леденцы и шоколад
– Будет в организме – лад
И здоровы будут глазки
Головной твой мозг в порядке,
Также тело и душа
– Будет вечно молода!
*Завтрак ты не пропускай,
Завтракать полезно,
Это даже малышам в садике известно!
Если завтрак пропустил,
Ты желудку навредил!
Не забудешь про обед,
Избежишь ты многих бед.
И не забудь про ужин –
Ужин тоже очень нужен.

4.Беседа с детьми «Пейте, дети, молоко — будете здоровы!»

Цель: дать понятие о **молоке**, как о вкусном **здоровом продукте**, познакомить с домашним животным – коровой.

Задачи:

Образовательные. Дать понятие о **молоке**, как о вкусном **здоровом продукте**.

Познакомить с домашним животным – **коровой**: ее внешний вид, жует траву, дает **молоко**.

Развивающие. Активизировать словарь детей. Развивать координацию движений.

Воспитательные. Воспитывать культуру питания: потреблять полезные продукты.

Воспитывать вежливость, культуру поведения, нравственное отношение к животным.

Загадка

На дворе всё "Му-у!" да "Му-у!",

Ну а кто там, не пойму?

Только - "Му-у!" - я слышу снова,

Может там мычит. Отгадка: Корова

-Как вы догадались, что это корова? (*ответы детей*)

Рассматривание игрушки или живой коровы, **беседа с ребёнком**.

Родитель:- Посмотрите, какая корова по размеру? Что у нее на голове? А, что еще у нее есть?

А, что корова любит есть?

Чтение стиха

У моей коровушки

Рыжая головушка,

Теплый, влажный, мягкий нос.

Я ей травушку принес

И водицы два ведра.

Я поглажу ей бока.

Будь коровушка щедра,

Дай парного **молока**.

Родитель: Как кричит корова? (Му –Му)

За, что любят коровку? **«Пейте дети молоко – будете здоровы»**

С давних времен люди использовали в пищу **молоко животных**.

Самым распространенным является коровье **молоко**, богатый источник витаминов и минеральных веществ.

Например, кальций, необходимый для роста и укрепление ваших костей, а также чтобы ваши зубы были крепкими. Фосфор помогает работе головного мозга, витамин С помогает вам **быть здоровыми и не болеть**, витамин А отвечает за рост человека, за **здоровую кожу и красоту волос**. **Пейте, дети, молоко**, т. к. оно дает нам силу, красоту, **здоровье и помогает расти**.

А сейчас мы с тобой поиграем

Игра «Корова»

«Му-му-му! — мычит корова.

—Забодаю Катю с Вовой. Вы не пьете **молоко**? Убегайте далеко!»

Иду по кругу, сделав **«рога»** из указательных пальцев.

Поворачиваюсь в круг, делаю по два поворота вправо-влево.

Руки на поясе, делаю сердитое лицо. Ребёнок убегает.

(Показать графин с молоком)

Вот и молочко дала коровка, какого оно цвета?

Молоко – жидкое, как вода, его можно переливать *(наливаю в стакан)*.

- Кто пьет **молоко**, тот быстро растёт, становится сильным.

Физкультминутка.

Сначала буду маленьким

К коленочкам прижмусь.

Потом большим я стану

До мамы, папы дорасту...

Итог: Молочные продукты, необходимы всем малышам, чтобы стали они красивыми, здоровыми, сильными.

Молока вкуснее нет,

Как же, братцы, без него,

Ведь полезное оно!

На лужок всех пригласила,

Молоком всех угостила.

Всем дает здоровье

Молоко коровье.

- Ребята, а для чего нужно пить молоко? Правильно, чтобы быть здоровыми, сильными, не болеть.

Спойте вместе с ребёнком песню «Далеко, далеко, на лугу пасутся ко...».

Чтения стихов

Молоко – это первый напиток,

Молоко – это наша судьба,

Молоко – это наша защита,

Молоко буде пить мы всегда

Мы расскажем вам секрет,

Молока вкуснее нет,

Как же, братцы, без него,

Ведь полезное оно!

5.Изготовление дидактической игры «Мамины помощники»

Игра: Машины помощники

Возраст детей: 3-4 года

Количество участников: от 2 до 6 человек

Задачи: Образовательные

Закрепить умения называть и различать названия круп и каш;

Закрепить знания основных цветов (красный, синий, зелёный, жёлтый);

Закрепить умение согласовывать имена существительные с именами прилагательными

Развивающие

Развивать тактильное восприятия;

Развивать тонкую моторику пальцев рук;

Развивать любознательность

Воспитательные

Воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию;

Воспитывать уважительное отношение к взрослым;

Формировать позитивные установки к труду;

Способствовать развитию общения и взаимодействия ребёнка со взрослыми и сверстниками

Комплектность :

Прозрачные пакетики с крупами – 4 шт. (манная крупа, гречневая крупа, гороховая крупа, пшённая крупа), макеты кастрюль – 4 шт. (красная, жёлтая, синяя, зелёная), макеты крышек к кастрюлям – 4 шт. (красная, жёлтая, синяя, зелёная), фигурка мальчика.

Описание игры:

Занятия группой Взрослый знакомит детей с мальчиком Мишей, который очень любит каши, и читает стихотворение

Кашу ем я каждый день

И здоровым буду.

И, конечно, похвалить

Маму не забуду!

Детям предлагается помочь маме сварить кашу. Взрослый уточняет - из чего варят каши, раздаёт детям (или выкладывает на стол) прозрачные пакетики с крупами: манной, гречневой, гороховой, пшеничной. Дети рассматривают, ощупывают пакетики, называют цвет крупы и определяют какая она на ощупь. Затем, с помощью взрослого, уточняют название каждой крупы. Белая, мелкая, мягкая – манная крупа; жёлтая, мелкая, круглая, твёрдая – пшённая крупа; твёрдая, тёмная, колючая – гречневая крупа; твёрдая, светлая, гладкая, крупная – гороховая крупа.

Взрослый спрашивает детей, в чём варят кашу, показывает кастрюли, дети называют цвета кастрюль. Далее детям предлагается «сварить» каши: манную – в жёлтой кастрюле, гороховую – в синей и т.д.. (дети с помощью взрослого прикрепляют пакетики с крупами к соответствующей кастрюле).

«Чтобы каша сварилась быстрее» дети «накрывают» кастрюли крышками, подобрав их по цвету. Каша готова!

В каше много витаминов,

Каша нам всегда нужна!

В каждом доме, каждой кухне

Каша быть всегда должна!

Загадка про кашу

Крупу в кастрюлю насыпают.

Водой холодной заливают.

И ставят на плиту вариться.

Что тут может получиться?

Пальчиковая гимнастика «Один, два, три, кастрюлька, вари!»

Один, два, три – кастрюлька, вари! – поочерёдно соединяем пальцы рук, начиная с мизинца

Молоко мы нальем, до кипенья доведем– соединяем руки в «замок», поднимаем пальцы

Один, два, три – кастрюлька, вари! – поочерёдно соединяем пальцы рук, начиная с мизинца

Кашу нужно посолить, да и сахар положить- «солим» пальчиками, поворачиваем ладошки вверх-вниз

Один, два, три – кастрюлька, вари! – поочерёдно соединяем пальцы рук, начиная с мизинца

Крупу моем, насыпаем, дружно все перемешаем- трём кулачки друг об дружку, «перемешиваем» пальчиками

Один, два, три – кастрюлька, вари! – поочерёдно соединяем пальцы рук, начиная с мизинца

Каша прееет «пых - пых - пых»- соединяем подушечки пальцев, выполняем двигательные движения кистями рук вверх-вниз

Для друзей и для родных– движение ладошек от себя – к себе

Мы все дружно поедим - поочерёдно соединяем пальцы – от мизинца большому

И гостей всех угостим - поочерёдно соединяем пальцы – от большого к мизинцу

Каша вышла-то у нас– соединяем ладошки, имитируя тарелку

Просто класс!– показываем «класс!» обеими руками

6.Проведите опыты и эксперименты с крупой с детьми младшего возраста

Цель: закрепление полученных знаний в процессе проектной деятельности со свойствами круп через детское экспериментирование.

Задачи:

- познакомить-детей со свойствами круп;
- развивать познавательный интерес к экспериментированию, умение делать выводы, умозаключения;
- развивать слуховое, зрительное, тактильное восприятие;
- развивать познавательные процессы (внимание, мышление, память, речь);
- обогащать словарный запас.

Материалы и оборудование:

1. Тарелочки с различными видами круп (гречка, манка, пшено, горох, фасоль, рис);
2. Кастрюля, половник;
3. Миски 2 шт., сито;
4. Контейнеры от киндер-сюрприза с крупой 10 шт.;
5. Листы бумаги с изображением банки;
6. Цветные карандаши.

Ход образовательной деятельности:

Включается веселая музыка, дети садятся на стулья полукругом. Раздается стук в дверь.

Воспитатель: «Ребята, посмотрите, кто к нам сегодня пришел в гости».

Дети: «Повар».

Воспитатель: «Ребята, повар пришел к нам, чтобы узнать, что вы знаете про крупы и что из них можно приготовить. Сейчас мы вспомним их, отгадывая загадки. А повар вам поможет».

Интересное зерно —

Треугольное оно,

Немного необычный

Цвет светло-коричневый.

Каша из него вкусна,

И полезная она.

(Гречка.)

На жарком солнышке подсох.

И рвётся из стручков.

(Горох.)

Две ноты на грядке

Растут фа и соль.

Бобы и лопатки-

Всё это. (Фасоль.)

Дети отгадывают загадки.

Воспитатель: «Молодцы, вы все отгадали правильно».

Посмотрите, на тарелочках лежат различные крупы. Расскажите, как они называются».

Дети: «горох, фасоль, манка, гречка, рис, пшено».

Воспитатель: « Давайте расскажем повару, что можно приготовить из этих круп?»

Дети: «Кашу, суп».

Воспитатель: «Какую кашу варят из пшена?»

Дети: «Пшеничную»

Воспитатель: «А из гречки?»

Дети: «Гречневую».

Воспитатель: «Из риса?»

Дети: «Рисовую».

Воспитатель: «А вы едите кашу?»

Дети: «Да».

Воспитатель: «Тот, кто ест кашу вырастает сильным, здоровым, большим, потому что в ней витамины, необходимые для роста.

Повар: «Ребята, я хотел сварить суп и кашу, но случайно перемешал манку и горох. Помогите мне, пожалуйста, перебрать крупу».

Игра: «Что для супа, что для каши?».

Задача: отделить горох от манки с помощью сита по разным мискам.

Дети выполняют задание.

Воспитатель: «Молодцы, вы хорошо справились с заданием. Теперь у нас горох и манка в разных мисках.

Повар: «Да, я очень рад. Ребята, а как вы думаете из гороха, какой можно сварить суп?»

Дети: «Гороховый».

Повар: «Из манной крупы, какую кашу варят?»

Дети: «Манную»

Повар: «Ребята, а вы знаете, что крупы по-разному звучат, когда их насыпают в кастрюлю». Высыпает крупу в большую кастрюлю.

Воспитатель: «Повар решил с вами пошутить и разложил крупы в разные баночки. А теперь вам надо найдите пару каждой баночке».

Игра: «Найди пару»

Задача: найти пару баночке по звуку. Дети выполняют задание по очереди.

Воспитатель: «Молодцы. Вы прекрасно справились с заданием. А сейчас мы с вами научим повара играть пальчиками».

Дети выполняют пальчиковую гимнастику:

«Горох»

Раскатились по дорожке

Разноцветные горошки.

(подушечками пальцев обеих рук выполняем легкие постукивания по поверхности стола, изображая раскатившиеся горошинки)

Птички весело клюют,

Нам горошки не дают,

(пальцы обеих рук собираем в щепоть и «клюем» воображаемые горошинки)

Дайте мне горошинку!

(складываем руки лодочкой, вытягиваем их вперед и «просим» горошинку)

Я такой хорошенький!

(обеими ладонями гладим себя по щекам или по голове)

Воспитатель: «Дети, давайте повару сделаем подарок. Разложим крупы по баночкам, чтобы он завтра нам сварил кашу и суп».

Дети рисуют различные крупы на листах с изображением банки для крупы (раскрашивают банку в цвет крупы) и дарят их повару.

Повар: «Спасибо ребята, я рад, что вы так много знаете о крупах. Завтра я сварю вам вкусную и полезную кашу. До свидания».

Ждём ваших фотографий проведения опыта с крупой.

7.Семейные мини проекты: «В городе Молочных рек будет здоров человек»

«В гостях у мистера Мясоедова» «ЕСТЬ ли полезные сладости?», «Крупышкины секреты»

«Царство фруктов и овощей»

8.Сочинение сказок, стихов, театральных этюдов: "Как фрукты и овощи о своей пользе спорили "

9.Создание детьми и родителями книги рекордов группы «Самый, самый, самый!»

(«Овощ-рекордсмен», «Самый богатый урожай», «Самый полезный салат», «Самая здоровая семья» и др.)

10.Совместное с родителями приготовление полезных блюд дома (фотоотчёт)

11.Совместное создание коллажа из этикеток, оберток, упаковок продуктов правильного и неправильного питания

12.Семейный мастер-класс «Плюшкины секреты» (фотоотчёт).

13.Конкурс частушек и плакатов среди детей и родителей «Вкусной и здоровой пище –ДА, вредным продуктам -НЕТ»

14.Совместный конкурс поделок из природного материала «Дары сада и огорода»

15.Изготовление родителями дидактических игр и пособий «Продукты-помощники», «Полезно-вредно».

16. «Овощи и фрукты» Раскраска по выбору детей.

17. «Полезные продукты питания» (лепка из соленого теста, с последующим окрашиванием продуктов гуашью).

16.Семейные презентации по темам мини-проектов

Презентация

проекта Цель: подведение итогов проекта, демонстрация достижений детей и родителей

- подготовка выставки рисунков «Я за здоровое питание», «Вредные и полезные продукты»;

- фотовыставки «Я - повар», «Кулинарные волшебники»

Сказка о здоровом питании. (Марина Соболева)

Жили старик да старуха. У них был деревянный дом, а рядом сад и огород. В саду росли яблоны и груши, а на грядках выращивали старики овощи.

Однажды на летние каникулы приехали к ним из города внучка Машенька да внучок Никитушка. Обрадовались старик со старухой и стали готовить обед. И вот на столе уже стоят щи, каша, варёный картофель, овощной салат, тарелка с фруктами и крынка с молоком. Но Никитушка сказал, что он не будет есть, ни супы, ни салаты, а только колбасу, чипсы, конфеты и пить кока-колу.

Развели руками старик со старухой, да делать нечего. Пошёл дед в магазин и купил всё, что пожелал внук.

Ест внучок сардельки, да шоколадки и толстеет не по дням, а по часам. А Машенька стариков слушает, овощи да фрукты кушает.

Прошло время. Машенька подросла и окрепла. Здоровый румянец у неё на щеках. А Никитушка стал ленивым, толстым, неповоротливым, да ещё и желудок стал болеть. Тяжело ему стало бегать, да играть с сестрой. Мальчик только лежал, да телевизор смотрел.

Как-то раз приснился Никитушке необычный сон. Идёт он по дорожке, а впереди две двери. На одной из них табличка «здоровая пища», а на другой «вредная еда». Подошёл мальчик к первой двери и слышит за ней звонкий смех детей. Подошёл он ко второй двери, а за ней раздаются стоны и плач. Испугался Никитушка, развернулся и вошёл в первую дверь.

Мальчик увидел полянку, а на ней весёлых детей. Они играли в различные игры. Вокруг полянки росли необычные деревья и кусты. На одних висели хлебные булочки, на других варёные овощи, на третьих свежие овощи и фрукты. Даже были деревья с молочными и кефирными пакетиками. Испорченные продукты падали с деревьев на землю и большие жуки их куда-то уносили.

В этот момент, откуда ни возьмись, подошли к Никитушке Морковь и Капуста. Они улыбнулись мальчику, взяли его за руки и подвели к другим детям. Никитушка стал играть с ними, а потом они все вместе подбегали к деревьям, срывали и кушали полезные продукты.

Проснулся Никитушка и понял, что здоровое питание приносит пользу для организма человека. И решил тогда он, что будет кушать только полезные продукты.

Цикл сказок для детей "Будьте все здоровы!" (Месилова Вера Петровна)

Чтобы все здоровы были

И лекарств поменьше пили

Чтоб болезни отступали

Чтоб улыбочки сияли

всем полезные советы

с добрым сердцем всему свету!

Сказка «Ай, да кашка!»

Жили — были два неуклюжих человечка — Толстячок и Хилячок. Один с утра до вечера что-то ел, перекусывал, жевал, заедал. Другой вздыхал, стонал, капризничал и от любой еды отворачивался.

Однажды сидели они на скамеечке, смотрели по сторонам, скучали. Вдруг видят, идет озорной мальчишка — Здоровячок. Песенки напевает, бодрым шагом шагает, мяч покидывает, сам подпрыгивает. Завидно стало Толстячку и Хилячку, что так весело живется Здоровячку. Стали расспрашивать, в чем секрет его силушки, ловкости да хорошего настроения.

Рассказал Здоровячок о необыкновенно вкусной и полезной гречневой каше и чудодейственной силе физкультуры. Стали Толстячок и Хилячок каждое утро делать зарядку, купаться в речке, бегать, прыгать, кувыркаться. Стали есть гречневую кашу да нахваливать: «Ай, да каша, сила наша!».

Так два неуклюжих человечка превратились в веселых, озорных мальчишек.

Сказка «Заяц — сладкоежка»

В одном лесу жил необыкновенный заяц. Необыкновенный, потому что все зайцы любили грызть капустные кочерыжки, а этот заяц питался исключительно сладостями. Прибежит в деревню, встанет посреди улицы на задние ноги, начнет кувыркаться, кружиться, забавно подпрыгивать. Артист, да и только!

Ребятне и взрослым очень нравился этот заяц. Угощали его конфетами, печеньем, даже варенье наливали в капустный листочек. А он все съест и в лес ускачет.

Так и питался зайка. Стал толстый, неуклюжий, ленивый. Потом и другая беда стала доносить. Заболели у зайца зубы, да так сильно, что не спал он три дня и три ночи, стонал, слезы лил. Пожалели его другие зайцы, принесли ему много моркови, репы да капусты: «Ешь, зайка, овощи. Они очень вкусные и полезные, потому что в них много витаминов. И помни, не заячьё это дело — конфеты грызть».

Послушался друзей заяц. Стал водичку пить ключевую, есть овес и морковочку, свеклу и капусточку. Больше о больных зубах и не вспоминал!

Тут и сказочке конец, а кто слушал – молодец!

Сказка «Как помирились Морковочка и Кабачок»

Жила — была на одном огороде девица-краса зеленая коса Морковочка. Рядом с ней на парниковой куче рос и толстел Кабачок-боровичок. Оба овоща очень любили, когда хозяйка поливала их из лейки, радовались летнему солнышку, росли и набирались сил. Одно плохо – часто ссорились. Все спорили – кто из них вкусней, нужней да полезней для здоровья.

Морковочка хвасталась: «Я лучше тебя! Я оранжевая, хрустящая, сочная. А сколько во мне витаминов-каротинов! У всех, кто со мной дружит зубки крепкие, здоровые, а зрение распрекрасное. Вот какая я!».

Кабачок ей не уступал. Он громко и важно доказывал своей соседке, что есть блюда из кабачков всем очень полезно и необходимо, ведь кабачок овощ диетический.

Так и спорили они все лето. Пришла осень, стала хозяйка собирать урожай, делать вкусные заготовки на зиму из моркови, кабачков и других овощей. Все ели, радовались, хвалили вкусные овощи и умелые руки хозяйки.

С тех пор Кабачок и Морковочка стали дружить и больше никогда не ссорились, потому что оба они вкусные и полезные!

«Сказочка о доброй капусте»

В давние давние времена белокочанная капуста была совсем не похожа на нынешнюю. Листочков у нее тогда было мало, росла она как цветок полевой и ничем от других растений не отличалась. Однако среди людей и зверей давно шел слух, что кто ест капусту, тот редко болеет, никогда не толстеет, день ото дня веселеет и что витаминов в ней превеликое множество. Говорили также, что блюда, приготовленные из капусты такие вкусные, что ни в сказке сказать, ни пером описать, только ложку облизать да добавки попросить!

Заторопились все к капусте.

Просят зайцы: «Дай, пожалуйста, листочков капустных!».

Прибежали козочки: «Угости нас, капусточка!». А следом за ними кролики, коровушки, барашки и всякая другая травоядная живность. Пожаловали к капусте за хрустящими кочерыжками деревенские ребятишки. Всем хотела помочь добрая капуста, всех хотела угостить, порадовать. И стали у нее быстро расти капустные листья, да так много, что стала капуста большая, круглая, хрустящая и сочная.

Все полюбили белокочанную капусту и стали уважительно называть ее Капуста Витаминовна. С тех пор капуста во всех огородах на самом почетном месте растет.

Кормит, лечит, угощает да приговаривает: «Приятного вам аппетита!»

Сказка о храбрцах с огородной грядки

В некотором царстве, в некотором государстве был красивый Слад-город. В нем жили король, королева, их маленькая дочка Принцесса и другие жители. Жили все очень весело,

ходили друг к другу в гости, угощались конфетами, мармеладом, шоколадом, пастилой и вареньем. В городе пахло сладостями, даже ветер здесь дул ванильный, а дождь шел лимонадный.

Вход в Слад-город охраняли верные стражники: Лучок и Чесночок. Крепкие смелые и сильные защитники не впускали в город болезни, хвори и простуды. Это были настоящие храбрецы с огородной грядки.

Однажды маленькая Принцесса проходила мимо главных ворот города. Ей очень не понравился запах чеснока, а от лука у нее защипало в глазах. Принцесса сердилась, топала ногами, махала руками и требовала, чтобы стражников прогнали. Король так и сделал. Остался Слад-город без верной охраны.

Пришла слякотная осень. На город пошли войска микробов, вирусов и командовала ими злая Инфекция. Они захватили все дома, улицы, и кварталы.

Стали жители болеть, чахнуть, кашлять, чихать и даже температурить. Заболела и маленькая принцесса. Тогда послал король своих гонцов в далекую деревню на огород, где жили храбрецы — Лучок и Чесночок. Он просил их вернуться и спасти жителей города от беды.

Вооружились храбрецы, и смело встали на защиту Слад-города. Они боролись против каждого вируса, отражали атаки микробов, сражались за каждого жителя, и через несколько дней болезни и простуды отступили.

Король поблагодарил своих спасителей и издал указ, чтобы все жители города всегда выращивали на своих огородах лук и чеснок.

С тех пор в Слад-город Инфекция не приходила. Она больше всего на свете боялась храбрецов с огородной грядки.

Консультация для родителей на тему: Здоровое питание детей дошкольного возраста.

Залог полноценного развития ребенка, именно правильно составленный рацион закладывает фундамент для нормальной жизнедеятельности организма в течении всей жизни. Правильное питание обеспечивает улучшение здоровья, укрепляет организм, придает физических и духовных сил. Дошкольник должен получать такое питание, чтобы оно полностью покрывало норму белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. Дети дошкольного возраста получают питание дома или в дошкольном учреждении, оно должно состоять из продуктов животного и растительного происхождения. Меню должно быть разнообразным – это главное условие полноценного питания, но также следует помнить, что все продукты должны быть доброкачественными, без вредных примесей, болезненных микробов. Пища должна давать «материал» для роста детского организма, от питания зависит и развитие ребенка дошкольного возраста. Особое значение имеют белки, ведь они являются строительным материалом для тканей и органов. Поставщиками белка в организм являются мясные, рыбные, молочные продукты, яйца в питании дошкольников, хлеб и крупы, овощи и бобовые. В организм должны поступать белки животного и растительного происхождения, в противном случае нельзя говорить о нормальном росте и развитии дошкольника, так как нарушаются функции головного мозга, страдает иммунная система. Поскольку дети дошкольного возраста не любят сидеть на месте и постоянно находятся в движении: много бегают, прыгают, гуляют, то организму требуется много энергии, и главным ее источником являются углеводы и жиры. Углеводы поступают в организм из сахара, меда, ягод и фруктов. Данные простые углеводы быстро усваиваются организмом, а в муке, овощах (особенно в картофеле) присутствуют сложные углеводы. Масло сливочное, растительное, молоко, сливки, другие молочные продукты (сметана, сыр, творог), мясо, рыба поставляют в организм жиры. Нельзя допускать, чтобы в организм ребенка поступало избыточное количество углеводов и жиров, потому что это станет причиной нарушения обмена веществ. Если говорить про рацион питания ребенка, то нельзя забывать про воду, которая имеет большое значение, она необходима для протекания жизненных процессов.

Дошкольнику в сутки необходимо выпивать около полутора литров очищенной воды. Дошкольный возраст – это период бурного роста ребенка, поэтому важно обеспечить организм всеми необходимыми микроэлементами, которые участвуют в строительстве органов, тканей и клеток. Поэтому правильное питание ребенка – дошкольника: меню на неделю должно включать молоко, кисломолочные продукты, рыбу, яйца, бобовые (эти продукты богаты фосфором и кальцием), крупы, хлеб (они богаты магнием), печень (говяжью и свиную), овсяную крупу, яйца, рыбу, яблоки и персики, зелень и изюм (они богаты железом).

Памятка

Ребенок плохо ест? Как повысить аппетит у ребенка

Многие мамы жалуются на проблемы с аппетитом у своих детей. Что делать, чтобы эти проблемы не возникали вообще? Семь несложных советов, я надеюсь, помогут Вам наладить аппетит Вашего малыша.

Правило 1. Никогда не заставляйте ребенка есть то, что ему не нравится.

У детей часто возникает неприязнь к каким-либо продуктам. Как правило, это чисто возрастное явление, и с годами проходит. Но если ребенка насильно заставлять есть то, что ему не нравится, то у него может возникнуть настоящая фобия, связанная с этим продуктом. Иногда это остается на всю жизнь. Преодолевать неприязнь ребенка к продукту силовыми средствами не только бесполезно, но и крайне вредно. Заставляя ребенка есть то, что ему не нравится, вы не только закрепляете отрицательный рефлекс, но и прививаете стойкую нелюбовь к еде вообще. Так часто возникает проблема плохого аппетита.

Правильно действовать так: исключить на время из рациона то, что не нравится ребенку; а когда память об этом продукте потускнеет, можно иногда, как бы случайно, подкладывать его ребенку. Если отрицательный рефлекс на данный продукт нестойкий, то, повзрослев, он может начать его есть, а если стойкий, то это может быть на всю жизнь. И ничего с этим поделать нельзя. Смиритесь.

Правило 2. Сам процесс еды должен вызывать у ребенка положительные эмоции.

Большое значение имеет то, в какой обстановке происходит завтрак, обед или ужин. Взрослым на это время необходимо забыть о своих проблемах и всячески демонстрировать ребенку, как им приятно кушать в такой хорошей компании, и как всё вкусно приготовлено. Постарайтесь в это время улыбаться и друг другу, и ребенку. Он должен привыкнуть к тому, что когда семья за столом, то в семье всё хорошо, и все любят друг друга.

Если ребенок раскапризничался, если вы его наказали, то не стоит в это время сажать его за стол. Пусть сначала успокоится.

За общим столом постарайтесь не дергать постоянно ребенка. Поменьше обращайтесь на него внимание, кушайте сами с аппетитом. Тогда, глядя на других, ребенок сам начнет есть.

Обратите внимание на то, из какой посуды ребенку нравится есть. Некоторые дети любят только свою тарелку, чашку, ложку. Одни дети любят детскую посуду, а другим нравится, чтобы наливали во «взрослые» тарелки, как у всех. Можно приобрести детские тарелки с разными рисунками на дне и каждый раз во время обеда предлагать ребенку, съев весь суп, угадать, какой рисунок ему попался в этот раз.

Правило 3. По возможности завтраки, обеды и ужины должны быть в одно и то же время и для всей семьи одновременно.

Постарайтесь регулярно собираться за столом всей семьей. Конечно, в будние дни это сделать сложно, но нужно к этому стремиться. Желательно, чтобы утром дети вставали примерно в одно время со взрослыми, и чтобы завтрак был общий для всей семьи. Но если это затруднительно, то в будние дни хотя бы ужинайте все вместе. В выходные же семейные завтраки, обеды и ужины должны стать традиционными.

Правило 4. Перед приемом пищи ребенок должен испытывать чувство голода.

Желание кушать – естественное чувство, а отсутствие аппетита у ребенка – противоестественно. Последнее чаще всего возникает тогда, когда ребенок не голоден. Поставьте себя на место ребенка: вы сыты, а вас заставляют есть насильно. Как вам это понравится?

Чтобы ребенок испытывал чувство голода именно к тому моменту, когда его сажают за стол, необходимо: а) стремиться завтракать, обедать и ужинать в одно и то же время; б) обеспечить ребенку между приемами пищи достаточную двигательную активность и прогулки; в) не подкармливать ребенка между приемами пищи разными вкусами.

Если ребенок плохо кушает, если у него плохой аппетит, то пункт в) должен стать обязательным. Пусть он между приемами пищи как следует проголодается. И не надо в этом случае поддаваться на его просьбы дать что-нибудь покушать, пока не настанет назначенное время еды. По своему опыту знаю, что стоит пересилить свою жалость к ребенку и выдержать характер всего несколько раз, как проблема плохого аппетита полностью исчезает.

Правило 5. Если ребенок не доел свою порцию, не надо его ругать.

Спокойно уберите всё со стола и скажите, что в следующий раз будем кушать во столько-то. И постарайтесь это обещание выдержать. В крайнем случае, если ребенок до назначенного срока будет сильно просить поесть, можно дать ему немного не сытных фруктов: яблоко, грушу, апельсин.

Правило 6. Не накладывайте ребенку сразу много еды.

Часто бывает так. Ребенка оторвали от игры, чтобы он покушал. В этом случае он воспринимает еду как досадную помеху, мешающую продолжать игру. А когда ребенок видит перед собой большую порцию, требующую больших затрат времени, он естественно начинает капризничать.

Дайте сначала ребенку небольшую порцию, дождитесь, пока у него разовьется аппетит, и добейтесь того, чтобы он попросил добавки. Просьба добавки должна стать привычной.

Правило 7. Еда должна быть вкусной и выглядеть должна аппетитно.

**Консультация для родителей на тему:
«Вредные и полезные продукты для детей»**

Список полезных продуктов для детей составить достаточно трудно. Нормы питания детей разные, у одних несовершенство пищеварительной системы приводит к непереносимости каких-то продуктов питания, какими бы полезными теоретически они ни были, у других возникают аллергии на определённые виды пищи.

1 место: яблоки.

Содержащиеся в них фруктовые кислоты помогают бороться с гнилостными бактериями, поэтому яблоки очень полезны для желудка. А пектины помогают процессу пищеварения. Также яблоки богаты микроэлементами, в частности железом, и предотвращают развитие анемии.

2 место поделили **морковь** – кладёшь бета-каротин – и **капуста** брокколи, которая к тому же является диетическим продуктом.

3 место: лук.

Употребление лука позволяет снизить вероятность «подцепить» простуду, повышает иммунитет, снабжает организм малыша витаминами и минералами. Но, хотя многим мамам хочется включить его в рацион питания детей, очень мало малышей лук любят и соглашаются есть. Попробуйте заменить лук на не менее полезный чеснок.

4 место: каши.

Они богаты углеводами, жизненно необходимыми для роста и развития ребёнка и в идеале должны присутствовать в его рационе каждый день.

5 место: молочные продукты, содержащие бифидо и лактобактерии. Они нормализуют микрофлору кишечника, препятствуют развитию дисбактериоза. Здоровое питание детей

обязательно должно подразумевать наличие в их меню кефира и творога. Если добавить к ним фрукты – то лучшей альтернативы вредным сладостям не найти!

Самые вредные продукты

Производители тратят немалые средства на рекламу товаров питания. Покупателей привлекает яркий дизайн упаковок, обещанные полезные качества и гарантия безвредных компонентов в их составе. «Все самое лучшее – детям», и продукты, оказавшись на семейном столе, без сомнений, используются в детском питании как полезные и вкусные. Оптимистичная реклама и маленький шрифт на упаковке скрывают ингредиенты не просто вредного, но и опасного для ребенка состава. Парадокс, но рейтинг таких продуктов состоит из любимых детьми газированных напитков, чипсов, кетчупов, мороженого, колбас, жележных конфет и шоколадных батончиков.

Газированные напитки

Известные продукты, утоляющие жажду и поднимающие тонус – кола, спрайт, фанта. В них нет ничего общего с витаминными напитками, приготовленными из натуральных соков. Вредные – состоят из красителей, усилителей вкуса, стабилизаторов, консервантов, сахара, аспартама и бензоата натрия, что воистину можно назвать гремучей смесью. Подтверждением этому стало использование газировок в быту как средств очистки от накипи и выведения пятен.

Наличие в напитках высокого содержания сахара и сахарозаменителей приводит к избыточному весу у детей и ожирению. Входящий в их состав фосфор способствует вымыванию из костной ткани кальция и повышению ломкости костей. Бодрящий компонент кофеин провоцирует кофеиновую зависимость, а кислоты и сахар разрушают зубную эмаль и вызывают кариес у детей.

Чипсы – коронное блюдо фастфуда

Любимые детьми продукты быстрого приготовления – хрустящие чипсы. В идеале они готовятся из картофеля, обжаренного в растительном масле. Дешевый и быстрый вариант получают из муки и соевого модифицированного крахмала. За короткое время приготовления чипсы успевают впитать масло в недопустимом количестве для детей. При полном отсутствии сколько-нибудь значимой пищевой ценности чипсы содержат вредные пищевые добавки, усилители вкуса и канцерогены.

Доказанный факт – увлечение едой из фастфуда приводит к ожирению, заболеванию желудка и поджелудочной железы, сахарному диабету 2 типа. Продукты с добавлением глутамата натрия в праздничной атмосфере какого-нибудь кафе кажутся ребенку необычайно вкусными. Желание повторить праздник возникает вновь, превращаясь в зависимость сродни наркотической.

Молочные продукты – творожки, сметанка и сливки

Предприимчивые производители продуктов питания скрывают ненатуральные ингредиенты названиями, не вызывающими у покупателей подозрения. Сливочное масло (натуральный продукт из коровьего молока) применяется в рационе детей с годовалого возраста. Маргарины и спреды, содержащие транс-жиры – самые опасные компоненты блюд в меню ребенка, не достигшего трех лет. По сути, «сливки» – это те же спреды, внешне имитирующие сливочные продукты и обильно приправленные пищевыми добавками. В их состав входят растительные гидрогенизированные жиры (транс-жиры), вредные красители, ароматизаторы и консерванты.

Модифицированные жиры нарушают обменные процессы на клеточном уровне. Клетка теряет способность усваивать полезные вещества и выводить токсические. Регулярное употребление в пищу спредов и маргарина ухудшает самочувствие детей, нарушает обмен веществ, приводит к сахарному диабету, ожирению, гормональным расстройствам, бесплодию и онкозаболеваниям.

Чупа-чупс – в какой цвет красить будем?

Лакомства, вызывающие неизменный восторг у ребенка, занимают лидирующие позиции среди вредных продуктов питания. Чупа-чупс содержит в избытке сахар, красители и ароматизаторы. Аллергические проявления на коже – самые частые спутники при употреблении леденца на палочке насыщенных желтого, красного, синего и зеленого цветов. Повышенное слюноотделение при сосании леденца рефлекторно усиливает продукцию желудочного сока, что при отсутствии пищи вызывает раздражение слизистой желудка.

Частое появление в детском рационе ярко окрашенных леденцов способствует возникновению гастритов, язвенной болезни, ожирения, сахарного диабета и кариеса.

Колбасы – вареные, копченые и вяленые

Вареные колбасы и сосиски не рекомендуются в качестве питания малышам до достижения возраста 3-4 лет. Сырокопченые, вяленые и копченые колбасные изделия противопоказаны для детей младше 7 лет.

В составе такой продукции неизменно присутствуют вредные добавки – усилители вкуса, соли, красители, жидкости для копчения, ароматизаторы. Для придания колбасным изделиям привлекательного розового цвета в фарш добавляют нитриты и нитраты натрия. Опасные добавки E-250 и E-252 не перевариваются у детей вследствие несовершенства ферментативной системы и вызывают развитие анемии и заболевания почек.

Состав многих колбас не может похвастаться натуральными компонентами. Модифицированный белок сои с усилителями вкуса скрывают несовершенство продукта, способного вызывать головные боли и раздражительность у ребенка. Вредные жиры в мясных изделиях такого рода в виде свиной шкурки, нутряного жира и сала повышают уровень холестерина, способствуют возникновению заболеваний поджелудочной железы и печени.

Черная магия глутамата натрия

Пищевые добавки с усилителями вкуса творят чудеса с продуктами, лишенными натуральных компонентов. Соевые сосиски без мяса, творожные массы без молока, фруктовые напитки без натуральных соков приобретают ярко выраженный вкус и желание съесть их как можно больше. Излюбленные пищевой промышленностью усилители вкуса оказывают негативное воздействие на детский организм.

Пищевая добавка E-621 (глутамат, или глутаминат натрия) известна по частым дискуссиям о ее запрете. Белый порошок, быстрорастворимый в воде, способен сохранять цвет, усиливать запах и вкус любого продукта. В натуральном виде он содержится в некоторых пищевых продуктах, вырабатывается в организме человека и не проявляет вредных качеств. Но его синтезированный аналог положительных свойств лишен начисто.

Особенность действия глутамата натрия на организм сводится к способности усиливать чувствительность рецепторов языка, чтобы человек более остро чувствовал вкус пищи.

Исследования доказали, что продукты с добавкой E-621 разрушительно действуют на клетки мозга, контролирующие чувство насыщения и аппетит. Усилитель вкуса вызывает нарушение обмена веществ, повышает риск [заболевания сахарным диабетом](#) и ожирением. Но главное – он вызывает зависимость от продуктов с содержанием этой опасной добавки.

Нередко дети, в качестве питания получающие блюда быстрого приготовления, отказываются от натуральных продуктов, считая их безвкусными.

Изменение культуры вкуса у ребенка – серьезный повод для беспокойства, требующий терпения и времени для коррекции.

Другие вредители

Перечень вредных для детей продуктов можно продлить консервами с высоким содержанием солей и специй, кетчупами с обилием пищевых добавок и консервантов, майонезами с наличием жиров и стабилизаторов и другими привлекательными на первую пробу, но абсолютно бесполезными в детском рационе продуктами.

Лучшие блюда, с любовью приготовленные мамой, дети получают за домашним столом. Каши, пюре, тушеные с овощами мясо и рыба, домашняя выпечка, соки, компоты из сухих и свежих фруктов, сладости в виде пастилы, джемов и повидла – лучшие помощники для роста и развития ребенка. Богатые витаминами, белками, микроэлементами, полезными углеводами и легко усваиваемыми жирами такие продукты прививают культуру вкуса с самого раннего возраста.