

*Детско – родительский познавательный проект
«Наше здоровье – в наших руках».*



*Выполнили:
Суярова С.А.,
воспитатель 1КК;
Непомнящая А.В.,
воспитатель 1КК;
Хуббатуллина Л.С.,
инструктор по физической культуре*



Детско – родительский познавательный проект

«Наше здоровье – в наших руках»

Руководитель проекта: Суярова С.А., воспитатель 1КК, Непомнящая А.В., воспитатель 1КК, Хуббатуллина Л.С., инструктор по физической культуре, ВКК МАДОУ 133, г. Екатеринбург

Вид проекта: познавательный, исследовательско - творческий, групповой

Сроки реализации: краткосрочный март - апрель

Участники проекта: дети группы №1 «лапушки», родители, воспитатель группы, педагог-психолог

Организация проектной деятельности

1 этап. Постановка проблемы: Основой для выбора проекта стала одна из утренних бесед с детьми, когда мы прочли стихотворение С. Я. Маршака «Про девочку, которая плохо кушала». После прочитанного дети долго обсуждали, что девочка была не права и почему. На следующий вопрос: «Чем полезны продукты, от которых отказалась девочка?» дети затруднились в полном ответе на поставленный вопрос. Дети были удивлены, оказывается, они мало знают о пользе или вреде различных продуктов. Решением было запустить проект, который был назван «Наше здоровье – в наших руках».

У детей возникло очень много вопросов по этой теме:

- Какие продукты полезны для здоровья, какие нет?
- Зачем надо есть фрукты и овощи?
- Какая каша самая полезная?

Мы предложили детям вместе найти ответы на поставленные вопросы. И изучить эту тему глубже.

2 этап. Проектирование проекта методом «три вопроса». На этом этапе был проведен опрос детей с использованием «*Модели трёх вопросов*».

❖ **Что мы знаем?**

- Яблоко, груша это фрукты; морковь, помидор, огурец это овощи
- Из фруктов варят компот, варенье; из овощей супы, салаты

Что мы хотим узнать?

- Какие продукты полезны для здоровья, какие нет?
- Арбуз это фрукт или ягода?
- Из каких круп варят каши?

Как мы это узнаем?

- Посмотреть в компьютере.
- Спросить у родителей, они все знают.
- У нас есть книжка, там про все написано, можно там посмотреть.

Создание условий для самостоятельной деятельности:

- ✓ Центр мини-библиотека «*Читай-ка*»: книги для чтения и рассматривания, иллюстрации и разрезные картинки.
- ✓ Центр сюжетно-ролевых игр: атрибуты к играм, предметы - заместители для игр, костюмы, маски.
- ✓ Центр творчества «*Мастерилка*»: материалы и инструменты для рисования, лепки, аппликации и художественного труда, книжки-раскраски тематического характера.
- ✓ Центр музыки и театра: аудиозаписи

Проблема проекта: дети в детском саду имеют недостаточное представление о правильном питании, о витаминах, о вредных привычках, как ухаживать за здоровьем, и их собственные роли в сохранении и укреплении здоровья.

Цель: сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, о значении важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

- учить дошкольников понимать, что такое здоровье, знать, как поддержать и сохранить его (от правильного питания зависит здоровье человека; соблюдение правил здорового питания позволяет избежать тяжелых заболеваний);
- учить детей характеризовать значение функции питания для организма человека; называть основные группы полезных продуктов, которые необходимо употреблять в пищу;
- совершенствовать культурно-гигиенические навыки.

Представления в области культуры питания;

- обеспечить условия для усвоения детьми правил здорового питания.

- вызвать интерес у родителей к проблеме здорового питания, о важности взаимосвязи питания и здоровья человека.

На **подготовительном (организационном) этапе** были решены следующие задачи:

- Опрос детей;
- Проведение беседы с родителями «Здоровое питание в семье»;
- Проведение выставки поделок и рисунков в детском саду, с
- Подбор информации о здоровом образе жизни, пополнение библиотеки (загадки, стихи, песни).

В период **реализации проекта** с детьми и родителями проводились следующие мероприятия:

- Родителям было задано домашнее задание, со своим ребенком приготовить любое блюдо на тему: «Здоровое питание », сфотографировать и распечатать. В следствии чего, была сделана **поваренная книга группы**.

- Родителями были сделаны своими руками совместно с детьми плакаты, рисунки, поделки. Самая большая работа – это **сенсорная коробка «Здоровое питание»**. Все это помогало ребятам в поиске нужной информации. После просмотра и чтения книг дети вспоминали мультфильмы и передачи на похожие темы. Они пересказывали запомнившиеся ими сюжеты и обсуждали их вместе с товарищами.

- Дополнили зону познавательной деятельности различными дидактическими и настольными играми, как фабричными, так и сделанными своими руками, «Фруктоленд», «Опасно-безопасно», «Съедобно-несъедобно», «Путь к здоровью», «Четвертый лишний», «Свари суп», «Дары лета», «Путешествие хлебного комочка», «Пирамида здоровья» и др.;

- Дополнили зону познавательной деятельности наглядным материалом (плакаты, папки передвижки, иллюстрации, картинки, фотографии),

- Была проведена экскурсия в пищеблок и медицинский кабинет;

- На протяжении всего проекта мы совместно с детьми готовили необходимые демонстрационные материалы и атрибуты для игр. Так нами было сделано наглядное пособие «Чем полезен витамин?», выполнена коллективная аппликация в стиле коллаж «Продукты питания», Наглядный материал «Чем полезен витамин?»

Цель: Закрепить знание детей о пользе: витаминов, продуктов, в которых они содержатся и их значении для здоровья человека.

Аппликация в стиле коллаж «Продукты питания»

Цель: Формировать представление о полезных для здоровья продуктах, пользе овощей и фруктов. Помочь детям понять, что часто рекламирующиеся продукты не самые полезные.

В самостоятельной деятельности воспитанники нашей группы активно выполняли различные творческие задания - рисовали, лепили, раскрашивали. С желанием и интересом играли в дидактические игры, самостоятельно контролируя правильность выполнения правил.

Игра «Полезно - не полезно»

Цель: Обогащать представление детей о продуктах для здорового образа жизни. Научить детей осознанно подходить к своему питанию.

Художественное творчество «Фрукты, ягоды»

Цель: Познакомить детей с полезными свойствами фруктов и ягод. Развивать мелкую моторику рук. Учить работать коллективно.

Игра «Угадай на вкус»

Цель: Учить приемам обследования, включая различные анализаторы – обоняние, вкусовые. Воспитывать гигиену питания.

Игра «Путешествие хлебного комочка»

Цель: Расширить знание о питании и его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания. Познакомить с системой пищеварения. Воспитывать осознанное отношение к здоровью.

Игра «Свари суп»

Цель: Расширить представление детей о полезных продуктах питания. Развивать координацию движения, глазомер.

Художественное творчество «Полезные витамины» (было проведено занятие по лепке полезных продуктов)

Цель: Формировать представление детей о пользе овощей, фруктов, ягод. Развивать творческие способности, мелкую моторику рук и математические особенности: задание – посчитай, сколько морковок в супе, сколько картошек и фасолек.

Перечислим **виды направлений развития и видов деятельности** в нашем проекте «Наше здоровье – в наших руках»:

➤ Познавательное развитие

(беседы, игры, исследовательская деятельность, экскурсии, развивающие игры, математическое развитие).

➤ Речевое развитие

(чтение художественной литературы, составление рассказов, сочинение стихотворений).

➤ Социально-коммуникативное развитие

(сюжетно-ролевые игры, викторины, словесные игры во время режимных моментов).

➤ Художественно-эстетическое развитие

(лепка, аппликация, рисование, изготовление книги, изготовление атрибутов для игр).

➤ Физическое развитие

(эстафеты, спортивные досуги, утренняя гимнастика, игровые беседы с элементами движений).

На третьем этапе «Презентация проекта» было решено провести совместный праздник с родителями.

Так как дети на протяжении проекта творчески проявляли себя, мы организовали выставку детских работ «Продукты, которые сохраняют здоровье».

- Была проведена викторина «Наше здоровье в наших руках» совместно с родителями.

Планируемый результат проведенного проекта:

В результате проекта был проведен повторный опрос у детей, который показал, что.

В нашем проекте **участие родителей** предусматривало следующие роли:

- изготовление дома рецептов «Мое любимое блюдо».
- участие в выставке поделок, рисунков, аппликаций
- пришли на просмотр всех проведенных мероприятий.

На четвертом этапе - **этапе выхода на новую проектную деятельность** мы вышли на новый проект – «В здоровом теле – здоровый дух».

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Игровые упражнения	Дата
1.	Если хочешь быть здоров.	Если хочешь вырасти сильным, здоровым, умным, красивым, нужно есть полезные продукты.	Рисунки любимых продуктов, блюд.	
2.	Самые полезные продукты.	Полезно есть разные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы, растительное и сливочное масло.	Игра « Собери в корзину полезные продукты», « Магазин».	
3.	Как правильно есть.	Перед едой нужно мыть руки с мылом. Не забывай вымыть ягоды, фрукты и овощи перед тем, как их есть.	Нарисовать плакат с правилами гигиены.	
4.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.	Полезно есть на завтрак каши.	Загадки, игра « Крупа – каша», рисунки завтрака, игра «Сделай кашу вкуснее»	

6.	Плох обед, если хлеба нет.	Самое большое количество пищи человек съедает во время обеда. Обед должен состоять из 4 блюд: салата, первого, второго и десерта.	Составить свой вариант обеда, придумать десерты, игры после обеда.	
7.	Время есть булочки.	Запомнить все приёмы пищи: утром – завтрак, днём – обед или полдник, вечером – ужин. Еда для полдника – молоко или молочные продукты, выпечка.	Меню для полдника – конкурс, игра « Самый вкусный молочный продукт».	
8.	Пора ужинать.	Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин полезно есть только лёгкую пищу: запеканки, творог, рыбу, простоквашу.	Работа над поговоркой, конкурс на лучший рецепт запеканки, игра « Самый вкусный и полезный ужин».	
9.	Где найти витамины весной.	Весной очень полезно есть, салаты из свежей зелени.	Прорастить лук дома, конкурс « Самый вкусный салат»,	
10.	На вкус и цвет товарищей нет.	Полезно есть продукты с разными вкусами. Важно не использовать в пищу слишком много солёного, кислого, сладкого.	Исследовательская работа, конкурс на лучший рисунок.	
11.	Как утолить жажду.	Человек должен выпивать в день 6 – 7 стаканов жидкости: молока, чая, соков и простой воды.	Конкурс « Самый вкусный морс».	
13.	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты.	Овощи, фрукты или ягоды полезно есть каждый день.	Загадки, раскраски.	

15.	Праздник урожая.	Повторить все правила правильного питания.	Игра « Собери овощи и фрукты на стол».	

Список используемой литературы

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
2. Рабочая тетрадь для школьников / Разговор о правильном питании. М. Безруких, Т. Филиппова, М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

Предложите ребёнку поиграть :

- Игра «Назови, какой салат?»:

Салат из картофеля — картофельный;

Салат из капусты — капустный;

Салат из моркови — морковный;

- Игра «Назови, какой сок?»:

Сок из огурцов — огуречный;

Сок из помидоров — томатный;

Сок из тыквы — тыквенный;

Сок из свёклы — свекольный.

- Игра «Посчитай овощи»:

Одна тыква — две тыквы — много тыкв;

Одна спелая тыква — две спелых тыквы — много спелых тыкв;

Один огурец — два огурца — много огурцов;

Один зелёный огурец — два зелёных огурца — много зелёных огурцов.

- Игра «Скажи наоборот»:

Кабачок большой, а огурец — маленький,

Картофель крупный, а редис — мелкий,

Помидор мягкий, а огурец — твёрдый,

Помидор гладкий, а огурец — шершавый.

- Помогите ребёнку составить описательный рассказ про любой овощ с помощью вопросов:

Что это? (название овоща)

Где растёт?

Какой формы, цвета?

Какой он на вкус?

Какой он на ощупь?

Что можно из него приготовить?



Апельсин

Мы делили апельсин; Много нас, а он один.

Эта долька — для ежа,

Эта долька — для стрижа,

Эта долька — для утят,

Эта долька — для котят,

Эта долька — для бобра,

А для волка — кожура.

(на каждую строчку сжимают пальцы рук в кулак, начиная загибать их с большого)

Он сердит на нас, беда!!! *(бросательное движение правой рукой)*

Разбегайтесь кто куда!!! *(бегут пальцами по столу)*

В сад за сливами пошли

Палец сильный и большой *(поднять большие пальцы обеих рук)*

В сад за сливами пошёл,

Указательный с порога

Указал ему дорогу, *(указательный жест указательным пальцем)*

Средний палец самый меткий —

Он срывает сливы с ветки! *(средний оттянуть и отпустить)*

Безымянный подбирает, *(«подбираем» безымянным)*

А мизинчик в землю косточки сажает.

(мизинец «вдавливается в землю» круговыми движениями)

Капуста

Мы капусту рубим-рубим, *(движение прямыми ладонями вверх-вниз)*

Мы капусту солим-солим *(поочередное поглаживание подушечек пальцев)*

Мы капустку трем-трем, *(потирать кулачок о кулачок)*

Мы капусту жмем-жмем. *(сжимать и разжимать кулачки)*

Попробовали... Пересолили...

Компот

Будем мы варить компот, Фруктов нужно много, вот:

(левую ладошку держат «ковшиком», а пальцем правой руки помешивают. Загибают пальчики по одному, начиная с большого)

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить.

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок.

Варим-варим мы компот.

Угостим честной народ.

Лесная ягода

(пальцы правой руки по очереди здороваются с пальцами левой, похлопывая друг друга кончиками)

Здравствуй, полянка большая!

Здравствуй, трава-мурава!

Здравствуй, ягодка лесная!

Ты поспела и вкусна.

Мы корзиночку несём,

Всю тебя мы соберём.

Овощи

Самомассаж фаланг пальцев мячиками-ежиками. На каждый ударный слог — разминание фаланги одного пальца, направление массажных движений — от подушечки к основанию пальца.

Левая рука:

Вырос у нас чесночок, *(дети разминают указательный)*

Перец, томат, кабачок, *(дети разминают средний)*

Тыква, капуста, картошка, *(дети разминают безымянный)*

Лук и немного горошка. *(дети разминают мизинец)*

Правая рука:

Овощи мы собирали. *(дети разминают мизинец)*

Ими друзей угощали, *(дети разминают безымянный)*

Квасили, ели, солили, *(дети разминают средний)*

С дачи домой увозили. *(дети разминают указательный)*

Прощай же на год, Наш друг-огород.

Овощи

На базар ходили мы, *(соединение мизинцев)*

Много груш там и хурмы, *(соединение безымянных)*

Есть лимоны, апельсины, *(соединение средних)*

Дыни, сливы, мандарины. *(соединение указательных)*

Но купили мы арбуз — *(соединение больших)*

Это самый вкусный груз!

Репка

Тянут, тянут бабка с дедкой *(разгибают большие пальцы)*

Из земли большую репку. *(разгибают указательные)*

К ним пришла тут внучка, *(разгибают средние)*

Подбежала Жучка, *(разгибают безымянные)*

Кошка тоже потянула. *(разгибают мизинцы)*

Берут репку.

Хоть держалась крепко —

Вытянула репка! *(поднимают руки вместе)*

Фрукты

Соединение пальчиков, между которыми находится мячик, начиная с мизинцев; дети соединяют по одной паре пальцев на каждую стихотворную строку, при этом ладони не должны касаться друг друга

На базар ходили мы, *(дети соединяют мизинцы)*
Много груш там и хурмы, *(дети соединяют безымянные)*
Есть лимоны, апельсины, *(дети соединяют средние)*
Дыни, сливы, мандарины, *(дети соединяют указательные)*
Но купили мы арбуз — *(дети соединяют большие)*
Это самый вкусный груз.
(пальцы сжимают в кулак, большой отводят вверх)

У Лариски две редиски

Бельевой прищепкой поочередно «кусаем» подушечки пальцев по направлению от указательного к мизинцу и обратно на ударные слоги стихотворения

У Лариски — две редиски,
У Алешки — две картошки,
А у Вовки — две морковки,
А у Петьки — две редьки.

Хозяйка однажды с базара пришла

Хозяйка однажды с базара пришла,
Хозяйка с базара домой принесла: *(«шагают» пальчиками по столу.)*
Картошку, капусту, морковку,
Горох, петрушку и свеклу. *(на каждое название загибают пальчик)*
ОХ! *(хлопок в ладоши)*

Вот овощи спор завели на столе —
Кто лучше, вкусней и нужней на земле.
(удары по столу кулачками и ладонями)

Картошка, капуста, морковка,
Горох, петрушка и свекла. *(на каждое название загибают пальчик)*
ОХ! *(хлопок в ладоши)*

Хозяйка тем временем ножик взяла
И ножиком этим крошить начала *(стучат ребром ладони по столу)*
Картошку, капусту, морковку,
Горох, петрушку и свеклу. *(на каждое название загибают пальчик)*
ОХ! *(хлопок в ладоши)*

Накрытые крышкой, в душном горшке
Кипели, кипели в крутом кипятке *(стучат ребром ладони по столу)*
Картошка, капуста, морковка,
Горох, петрушка и свекла. *(на каждое название загибают пальчик)*
ОХ! *(хлопок в ладоши)*

И суп овощной оказался неплох.

Ягода

Раз, два, три, четыре, пять,

(пальчики обеих рук здороваются, начиная с большого)

В лес идем мы погулять.

(обе руки идут по столу)

За черникой,

За малиной,

За брусникой,

За калиной.

Землянику мы найдем

(загибают пальчики, начиная с большого)

И братишке отнесем.

Принципы диетологии через пословицы о здоровом питании

Для составления рационального меню необходимо знать основные принципы, на котором оно базируется. Причём для этого совсем не обязательно перелопачивать горы литературы, читать научные пособия и трактаты по диетологии – достаточно воспользоваться мудростью наших предков, изучив **пословицы о правилах здорового питания**:

1. **«Беда — когда желудок упрямей, чем рассудок»**. Если, не задумываясь, есть всё, что подвернётся под руку, ставя во главу угла чревоугодие, можно лишиться не только здоровья, но и гармонии в своей жизни. Постоянное переедание, употребление вредной пищи рано или поздно приведёт к проблемам с метаболизмом, сердечно-сосудистым отклонениям, резкому изменению массы тела и другим физиологическим расстройствам, а также нарушит баланс энергии и жизненных сил, станет причиной бессонницы и депрессии.

2. **«Живот не мешок: про запас не поешь»**. Не стоит устраивать слишком плотные приёмы пищи, жертвуя их количеством: единственное, чего вы добьётесь – растянутого желудка и постоянного чувства голода. Лучше есть понемногу 4-5 раз в день – тогда питание будет наиболее сбалансированным.

3. **«Что за беда, коли пьётся вода»**. Питьевой режим не менее важен, чем регулярные приёмы пищи. Выпивая в день хотя бы 1,5-2 литра, человек насыщает клетки живительной влагой, позволяет кровеносной системе функционировать «как часы» и восполняет её дефицит в организме.

4. **«Не глотай, не прожевавши, не болтай, не подумавши»**. Равно как и высказывать своё мнение, предварительно его хорошенько не обдумав, нельзя пренебрегать правильным пережевыванием пищи. Заглатывая крупные куски, вы будете перегружать свой желудок, заставляя пищеварительный тракт работать в неправильном режиме, и в итоге заработаете проблемы с пищеварением.

5. **«Нет плохих продуктов – есть плохие повара»**. Даже самую здоровую и полезную пищу можно испортить, приготовив её неправильно. Например, жареные блюда будут гораздо вреднее, чем приготовленные в духовке или на пару. А если знать особые технологии и вкусные рецепты, можно научиться создавать настоящие шедевры, не задействуя при этом излишнюю термическую обработку.

Пословицы и поговорки о здоровом питании: составляем меню

Как ни крути, основное правило, на котором зиждется диетология – полезные, богатые витаминами и минералами, питательные и при этом легко усвояемые продукты. Включать в свой рацион фаст-фуд, продукты с кофеином и уж тем более мясо или рыбу, которая попадает на стол путем насилия, жестокости и убийств – значит в корне нарушать нормы здорового образа жизни, моральные принципы и устои человеческой, гармоничной духовной личности. К тому же, разнообразие фруктов, овощей, злаков, орехов, бобовых и других растительных культур способно полностью обеспечить человека всем необходимым для полноценной жизни, и поговорки подтверждают это наглядно.

Овощи на столе – здоровье в доме

Овощное меню – пожалуй, самое полезное из того, что может предложить нам матушка-природа. Их состав богат растительной клетчаткой, живительной влагой, лёгкими для пищеварения нутриентами, минералами, аминокислотами и витаминами. Они хороши как сами по себе, так и в качестве ингредиентов для вкуснейших блюд: вспомните, чего только стоит весенне-летний аромат огуречного салата, пряный вкус овощного рагу или осенний микс с морковью и капустой? А лёгкий постный борщик, рататуй или кабачковое варенье на десерт? Свежие или приготовленные овощи способны заменить собой первое, второе и третье блюдо, и об этом наши предки знали давным-давно. И многочисленные пословицы о пользе овощей – наглядное тому подтверждение:

1. *Хрен да редька, да капуста лихого не допустят.*
2. *Капуста не пуста, сама летит в уста.*
3. *Свёкла - красная девица, да с зеленою косицей, на столе она царица, для здоровья пригодится.*
4. *Морковь прибавляет кровь.*
5. *Семь перемен, а всё одна редька: редька триха, редька ломтиха, редька с квасом, редька с маслом, редька в кусочках, редька в брусочках да редька целиком.*
6. *Зелень на столе – здоровье на сто лет.*
7. *Молодец, что огурец, а огурец, что молодец.*
8. *Обед без овощей – праздник без музыки.*
9. *Овощи – кладовая здоровья.*
10. *Ни один рог без капусты не живёт.*

Фруктово-ягодное изобилие

Пословицы о здоровом питании не могли обойти своим вниманием пользу фруктов и ягод. Сочные, спелые и невероятно вкусные плоды – незаменимый источник витаминов и растительной клетчатки. Если пополнить свой рацион яблоками, можно забыть о слабости и анемии, бананы помогут наладить пищеварение, цитрусовые – восполнить дефицит витамина С, груши – избавить от диареи, гранаты – поднять гемоглобин... Словом, правильно выбранные фрукты и ягоды способны излечить от недугов и наладить работу организма. Правда, стоит уделять внимание только сезонным плодам, поскольку при покупке их в супермаркетах невозможно убедиться в отсутствии пестицидов. Это правило распространяется и на овощи: собранный со своего огорода или же купленный в проверенных местах урожай будет куда полезнее импортного.

А чтобы не сомневаться в пользе фруктов и ягод, почитайте, что говорят об этом пословицы:

1. *Яблоко на ужин – и врач не нужен.*
2. *Виноград — не град, не бьёт, не валит, а на ноги ставит.*
3. *От простуды и ангины помогают апельсины.*
4. *И грушу съел, и зубы почистил.*
5. *Славится на целый мир самый древний фрукт инжир.*
6. *За ягодами пойдёшь – здоровье найдёшь.*
7. *Грушу – мне, яблоко – мне, а айву – сердце моё хочет.*
8. *Слива себя не расхваливает, а дорожка к ней всегда протоптана.*

9. *Ради земляники земле поклонись не раз.*
10. *Хорошее яблоко доктора стоит.*

Пословицы о правилах здорового питания из злаков

Что может быть полезнее для желудка, чем каша? Лёгкая овсянка станет лучшим завтраком, питательная гречка, богатая железом и минералами – идеальным вторым блюдом на обед, а быстро усвояемый рис – отличным ужином. Впрочем, это хоть и самые популярные, но далеко не единственные каши: те, кто предпочитает злаковое меню, могут менять разновидности блюд хоть каждый день. А сколько всего можно приготовить из круп? Гречневые котлетки, рисовые тефтели, овсяные батончики с сухофруктами, кукурузное печенье... Все эти блюда будут не только полезными, но и невероятно вкусными. Стоит только почитать пословицы о правилах здорового питания, касающиеся злаковых культур – и всё сразу станет на свои места:

1. *Хороша кашка, да мала чашка.*
2. *Гречневая каша — матушка наша, а хлебец ржаной — отец наш родной.*
3. *Без каши обед не в обед.*
4. *Любо животу, что глаза кашу видят.*
5. *Каша — мать наша, а хлеб — кормилец.*
6. *Кашевар живёт сытее князя.*
7. *Здоровье наше — овсяная каша.*
8. *Мать наша — гречневая каша: не перцу чета, не прорвет живота.*
9. *Густая каша семьи не разгонит.*
10. *Хлеб да крупы на здоровье лупи.*

Пословицы про здоровое питание: правильно составляем режим

Как бы ни банально это звучало, важно не только качество питания, но и его регулярность. Пропускать завтрак, чтобы не опоздать на работу, пренебрегать обедом из-за сильной загруженности в течение трудового дня, а вечером отъедаться, пытаясь компенсировать чувство голода, которое преследовало днём – далеко не самая лучшая идея. Ночью организм должен отдыхать, и пищеварительный тракт в том числе. Поэтому ужин должен быть лёгким и не слишком поздним, чтобы вся съеденная пища успела полностью усвоиться до отхода ко сну. А вот завтрак должен обязательно быть питательным – необходимо, чтобы метаболизм проснулся, а съеденные нутриенты обеспечили энергией хотя бы до обеда. Почитайте, что говорят об этом пословицы:

1. *На ужин кефир нужен.*
2. *Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу.*
3. *Натошак и песня не поётся.*
4. *Укладываясь спать с пустым желудком, проснёшься бодрым.*
5. *Ужин не нужен — был бы обед дружен.*
6. *Сел да поел, так и ужин не нужен.*
7. *Укоротить ужин — удлинить жизнь.*
8. *Поужинавши — подушка под головой вертится.*

9. *Полному желудку кошмары снятся.*
10. *Всякому нужен и обед, и ужин.*

Пословицы о вреде переедания

Любое излишество не может пройти незамеченным, и чрезмерное переедание не исключение. Золотое правило диетологии основано на том, что **«из-за стола нужно выходить с лёгким чувством голода»** - тогда и пищеварение будет в норме, и лишний вес обойдёт стороной, и общее самочувствие всегда будет бодрым и активным. Однако не стоит путать лёгкое чувство голода и недоедание: если первое является физиологическим этапом насыщения (ведь чувство сытости приходит примерно через 20-30 минут после трапезы), то второе – ограничение в необходимых нутриентах, которое нельзя назвать правильным.

Об этом знали и наши предки – недаром в народе бытует столько поговорок о вреде обжорства:

1. *Большая сыть — брюху вредить.*
2. *Кто жаден до еды — дойдёт до беды.*
3. *Большой кусок застревает в горле.*
4. *Умеренность в еде полезней, чем сто врачей.*
5. *Большой кусок рот разорвёт, а маленький досыта накормит.*
6. *Умеренная пища — отрада уму.*
7. *Будь умерен в еде, но не в работе.*
8. *Если хочешь здоровья, не ешь много, если хочешь почёта, не говори много.*
9. *Ешь вполсыта – проживешь век до полна.*
10. *Желудок обжоры — бездонное ущелье.*

Подведём итоги

Если собрать все **пословицы и поговорки о здоровом питании** воедино, можно выпустить целый цикл томов народной мудрости – в одну книгу этот бездонный кладёз полезных советов явно не уместится. Да и, если разобраться, вся современная диетология строится на тех же принципах, что пропагандируются в пословицах: употребляйте полезные продукты, используйте правильные способы приготовления пищи, не переедайте, но и не голодайте, не превращайте еду в смысл жизни – и вы сможете сохранить своё здоровье, молодость и жизнелюбие на долгие годы.









Муниципал

Детск

«1

Проект «Семейная книга о вкусной и здоровой пище»



Группа «К»
20



Ингредиенты для «Суп-пюре из овощей»:

Бульон (косуля) — 1 л
Сыр плавленый — 100
мл
Масло растительное —
2 ст. л.
Чеснок — 1-2 зуб.
Перец сладкий —
несколько долек
Морковь — 1 шт
Картофель — 1-2 шт
Кабачок (молодой) —
4-5 шт
Помидор — 1 шт
Специи (соль, перец)
Гренки



Редис



Выводит токсины, снижает уровень холестерина.
Салат из редиса поможет избежать простуды.
Листья не менее богаты витаминами и микроэлементами.

Лук



Содержит эфирные масла с фитонцидами, которые защищают от простудных заболеваний, они борются с вирусами ангины и укрепляют иммунитет.

Помидор



Снижает риск появления раковых и сердечно-сосудистых заболеваний, укрепляет зрение, костные ткани и зубы, помогают обмену веществ. Важный источник калия.

Огурец



На 95% состоит из воды, огурцы повышают аппетит, помогают хорошему усвоению пищи. Способствуют выведению воды из организма, улучшают работу печени, сердца и почек.



























