

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



*Выполнили:  
Кострыкина О.В.,  
воспитатель;  
Непомнящая А.В.,  
воспитатель 1КК;  
Понжавкина А.В.,  
учитель-логопед*



## Детско – родительский познавательный проект

### «Наше здоровье – в наших руках»

**Руководитель проекта:** Кострыкина О.В., воспитатель, Непомнящая А.В., воспитатель 1КК, Понжавкина А.В., учитель-логопед МАДОУ 133, г. Екатеринбург

**Вид проекта:** познавательный, исследовательско - творческий, групповой

**Сроки реализации:** краткосрочный август-сентябрь

**Участники проекта:** дети группы №1 «Лапушки», родители, воспитатели группы, учитель-логопед

### 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**

**-**

**неполезно»**

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**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Цель занятия</b>	<b>Игровые упражнения</b>	<b>Дата</b>
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 «вдавливает 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 ждем-ждем. *(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 —  
Вытянута 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 – избавиться 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 передайте, но и не голодайте, не превращайте еду в смысл жизни – и вы сможете сохранить своё здоровье, молодость и жизнелюбие на долгие годы.









Муниципал

Детск

«К

# 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

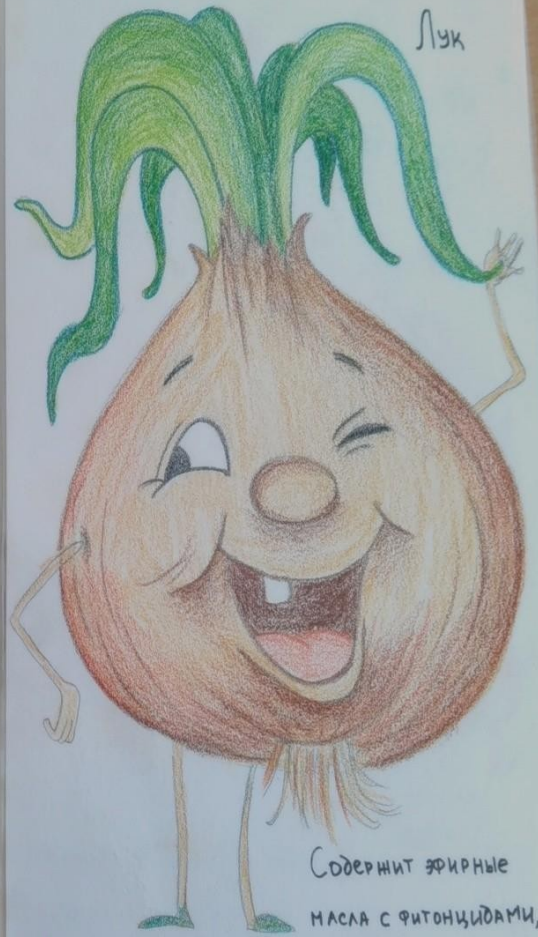


Редис



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.



























