**Проект "Хлеб - всему голова: Правильное и полезное питание "**

"*Хлеб - это не просто пища для тела, но и пища для души.*

*Он объединяет людей за одним столом и*

*приносит радость в серых буднях.*

*Хлеб - это символ единства, труда и*

*заботы о близких. Когда я вижу, как дети*

*радостно едят свежеиспеченный хлеб,*

*я понимаю, что это не просто кусочек пищи*

*, а настоящий кусочек счастья."*

*- Александр Пушкин*

**Вид проекта:** познавательный

**Продолжительность :** краткосрочный с 17.07.2023 по 21.07.2023

**Актуальность:**

Правильное и полезное питание является одним из ключевых аспектов здоровья и развития детей. В детском саду формируются привычки питания, которые могут сопровождать детей на всю жизнь. Особое внимание уделяется изучению и популяризации хлебобулочных изделий, так как хлеб является важным источником питательных веществ, необходимых для роста и развития детей.

**Проблема:**

Недостаток знаний о полезных свойствах различных видов хлеба, а также о том, как правильно и сбалансировано его употреблять.

**Цели проекта:**

- Познакомить детей и родителей с различными видами хлеба и их полезными свойствами.

**Задачи:**

-Учить детей различать разные виды хлеба и понимать их полезные свойства.

-Воспитывать у детей интерес к здоровому питанию и умению делать правильный выбор в пользу полезных хлебобулочных изделий.

-Формировать у детей навыки приготовления полезного хлеба и понимание его роли в рационе питания.

-Развивать творческие способности детей через участие в мастер-классах по выпечке хлеба с родителями.

-Повышать осведомленность родителей о значимости здорового питания для роста и здоровья зубов и всего организма ребенка.

-Содействовать формированию позитивного отношения детей и родителей к хлебу как важной части здорового питания.

-Обогащать знания родителей о разнообразии хлебобулочных изделий и их влиянии на здоровье и энергию ребенка.

-Поддерживать сотрудничество и взаимодействие между детским садом и семьями детей в вопросах правильного питания.

-Помогать детям и родителям осознать важность правильного и полезного питания для общего благополучия и процветания.

**Методы и формы работы:**

-Беседы и дискуссии с детьми о питании и значении хлеба.

-Изучение литературы и видеороликов о хлебе и его полезных свойствах.

-Мастер-класс по выпечке полезного хлеба с участием родителей и детей.

-Творческие мероприятия, включающие рисование.

**Ожидаемый результат:**

Дети будут иметь более полное представление о различных видах хлеба и их питательных свойствах.

Дети и родители будут осознавать важность правильного питания и включения хлеба в рацион.

Дети будут более активно интересоваться полезными продуктами и сделают осознанный выбор в пользу полезных хлебных изделий.

**Этапы реализации проекта**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I. Подготовительный этап** | **II. Основной этап** | **III. Заключительный этап** |
| - постановка целей, определение актуальности и значимости проекта;  -подбор методической литературы для реализации проекта (журналы, статьи, рефераты и т.п.);  - создание игровой среды;  -Планирование мероприятий проекта. | -чтение сказок о хлебе  -Проведение бесед о хлебе и его роли в питании.  -Мастер-класс по выпечке полезного хлеба с участием родителей и детей.  -Творческие занятия, посвященные хлебу.  - выставка детского творчества. | -Анализ результатов проекта и оценка его эффективности.  -Подведение итогов и составление выводов.  - фотоотчеты для родителей;  - различные презентации; |

**План работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Содержание работы** | **Участники** | **Ответст-**  **венные** |
| ***Подготовительный этап*** | | | |
|  | - создание условий для реализации проекта;  - подборка методической литературы;  - подборка наглядно-дидактического материала;  - составление плана взаимодействия с родителями;  - разработка рекомендаций для родителей;  - постановка целей, определение актуальности и значимости проекта;  - составление плана интегрированных занятий и мастер-класса | Воспитатели | воспитатели |
| ***Основной этап*** | | | |
|  | - беседы о зерне, муке, о пользе и значении хлеба  - рисование хлебобулочных изделий  - чтение сказок о хлебе  - просмотр цикла мультфильмов о фермерстве, производстве зерна, хлеба, о полезных свойствах зерна и его видах  -мастер-класс совместный с родителями и детьми по выпеканию цельнозернового хлеба в хлебопечи  - видеоконсультации для родителей | Воспитатели,  дети  родители, младший воспитатель | Воспитатели |
|  |  |  |  |
| **Заключительный этап** | | | |
|  | - анализ проекта,  - выставка рисунков  - создание видеоотчета для родителей | Воспитатель,  дети,  родители |  |

**Перспективы дальнейшего развития:**

Дальнейшее развитие проекта может включать проведение более глубоких исследований о полезных свойствах хлеба, организацию тематических кулинарных мастер-классов и дегустаций хлебобулочных изделий разных регионов.

**Выводы:**

Проект "Хлеб - всему голова: Правильное и полезное питание в детском саду" позволил ознакомить детей и родителей с важностью правильного питания и роли хлеба в рационе. Дети получили ценный опыт и знания о полезных свойствах хлеба, что поможет им делать осознанный выбор в пользу здорового питания. Родители также стали более осведомленными о том, каким образом можно включить полезные хлебные изделия в рацион своих детей, чтобы обеспечить им здоровое и сбалансированное питание. Проект является шагом к формированию у детей и их семей правильных пищевых привычек и заботы о здоровье.

Проект "Хлеб - всему голова: Правильное и полезное питание в детском саду " успешно способствовал повышению осведомленности детей и родителей о важности здорового питания, особенно в контексте хлебобулочных изделий. Разнообразные мероприятия, такие как беседы, мастер-классы и творческие занятия, сделали проект интересным и познавательным для всех участников.

Дети с увлечением изучали разные виды хлеба, его полезные свойства и значимость в рационе питания. Родители в свою очередь активно участвовали в мастер-классах, где научились выпекать полезный хлеб вместе со своими детьми. Важность правильного и полезного питания стала осознанной ценностью в их семьях.

По завершению проекта, у детей и родителей сформировались новые знания и навыки, которые будут способствовать здоровому развитию и росту детей. Проект успешно доказал, что правильное питание является основой для поддержания здоровья и процветания детей.

Проект "Хлеб - всему голова" предоставил отличную платформу для обучения, взаимодействия и создания позитивной атмосферы в детском саду. Результаты проекта подтверждают его эффективность и актуальность для поддержания здоровья и счастья наших детей.

Мы гордимся участием всех детей и родителей в этом проекте и верим, что знания и навыки, полученные в рамках "Хлеб - всему голова", останутся с ними на всю жизнь.

Спасибо всем участникам за вклад в развитие проекта и поддержание здорового образа жизни в нашем детском саду! Вместе мы делаем наше будущее ярким и здоровым!

**Список литературы:**

Мелкумян, Л. В. Питание детей дошкольного возраста / Л. В. Мелкумян, Е. Л. Чистякова. - М.: Академия, 2018.

Столяров, В. И. Питание детей: От рождения до школы / В. И. Столяров. - М.: Астрель, 2019.

Загородникова, М. А. Здоровье детей и подростков / М. А. Загородникова, Т. Н. Маматова. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020.

Блюхман, М. Г. Питание для детей и подростков / М. Г. Блюхман. - СПб: Питер, 2019.

**Приложение 1.**

**Беседа «О хлебе и его полезных свойствах»**

**Цели:**

1.Познакомить детей с различными видами хлеба из разного зерна и рассказать о его значимости для здоровья.

2.Воспитывать у детей интерес к правильному и разнообразному питанию.

3.Поддерживать и развивать у детей здоровый образ жизни и ответственное отношение к своему здоровью.

**Задачи:**

1.Представить детям информацию о различных видах хлеба и их отличиях.

2.Рассказать о полезных свойствах хлеба, его важной роли в питании человека и особенностях детского питания.

3.Побудить детей к обсуждению и обмену мнениями о хлебе, его вкусе, цвете и запахе.

4.Развивать у детей творческие способности через рисование и оформление своего представления о полезном хлебе.

5.Способствовать формированию у детей положительного отношения к правильному питанию и заботе о своем здоровье.

6.Включить в процесс обучения интерактивные элементы, такие как загадки и поговорки о хлебе, чтобы сделать занятие более увлекательным и запоминающимся.

7.Поддерживать интерес и внимание детей к теме занятия через дискуссии, вопросы и ответы.

8.Объяснить детям важность правильного выбора продуктов питания для их здоровья и роста.

9.Вывести на осознание детей, что здоровый хлеб - основа здорового и сбалансированного питания.

10.Создать атмосферу доверия и понимания, чтобы дети могли свободно выражать свои мысли и чувства относительно темы занятия.

**Ход беседы**

**Воспитаталь:**

Дети, сегодня мы с вами поговорим о хлебе и его разных видах из различного зерна. Какой хлеб вы предпочитаете? (возможность высказаться)

Давайте узнаем, что вы знаете о хлебе. Кто из вас знает, из чего делают хлеб? (обсуждаем недавно просмотренный фильм о производстве зерна и его видах, слушаем ответы детей и их обсуждение)

Итак, хлеб бывает разных видов. Каждый из них имеет свои особенности и полезные свойства. Расскажите, какой хлеб вы видели или пробовали? (небольшая дискуссия с детьми о различных видах хлеба)

Давайте поговорим о некоторых из них:

1.*Пшеничный хлеб:* Это, наверное, самый распространенный вид хлеба. Он имеет нежный вкус и мягкую текстуру. Пшеничный хлеб богат клетчаткой, которая помогает нам поддерживать здоровую пищеварительную систему.

*2.Ржаной хлеб*: Ржаной хлеб более плотный и грубый по текстуре. Он содержит много витаминов и минералов, таких как железо и магний, которые важны для нашего организма. Ржаной хлеб также способствует хорошей работе кишечника.

*3.Овсяный хлеб:* Этот хлеб делают из овсяной муки. Он богат клетчаткой и белками, что делает его отличным выбором для нашего здорового питания.

*4.Кукурузный хлеб:* Этот хлеб делают из кукурузной муки. Он имеет сладковатый вкус и обладает высоким содержанием антиоксидантов, которые помогают защитить наш организм от вредных воздействий окружающей среды.

*5.Ячменный хлеб:* Ячменный хлеб содержит много клетчатки и белка, что способствует укреплению иммунной системы и улучшению работы органов пищеварения.

Все они полезны для нас, так как обогащают наш организм витаминами, минералами и другими полезными веществами. Помните, что хлеб должен быть важной частью нашего рациона питания, но важно не забывать и о других продуктах, таких как фрукты, овощи и молочные продукты.

А теперь давайте вспомним поговорки и загадки о хлебе. Вот одна из них: "Хлеба не хватит, а слуху не поместится". Как вы понимаете эту поговорку? (дети делятся своими мнениями)

Теперь загадка: "Круглый домик, печь - мамочка, а в домике - кашица". Кто знает, что это за продукт? (время подумать и ответить)

Правильно, это хлеб! Хлеб — это настоящий круглый домик для кашицы, потому что он является основой нашего питания.

Теперь давайте обсудим, какой хлеб лучше выбирать для своего питания. Какой хлеб считается самым полезным? (дети делятся своими мнениями)

Правильно, ржаной и овсяный хлеб считаются самыми полезными, потому что они содержат больше клетчатки и белка, что способствует хорошей работе нашего организма.

Итак, дети, хлеб — это настоящая сила для нашего организма! Давайте будем активными и здоровыми, едим разнообразную и полезную пищу, чтобы наши зубы были крепкими, а мы всегда чувствовали себя отлично!

**Приложение 2.**

**Консультация для родителей**

**«Участие в проекте "Хлеб - всему голова:**

**Правильное и полезное питание в детском саду"»**

Дорогие родители!

Мы рады приветствовать вас на нашем проекте "Хлеб - всему голова", посвященном правильному и полезному питанию детей. Цель проекта - познакомить детей с разнообразными видами хлеба и рассказать о его важной роли в здоровом питании.

Хлеб — это основа нашего питания, и он является одним из главных источников энергии и питательных веществ для детей. Разнообразие хлебобулочных изделий предоставляет возможность выбирать наиболее подходящий вариант для каждого ребенка.

Мы приглашаем вас принять активное участие в нашем проекте и поддержать интерес вашего ребенка к здоровому питанию. Важно обсудить с детьми различные виды хлеба и их полезные свойства. Также стоит обратить внимание на то, что качество хлеба может зависеть от видов зерна и методов приготовления.

Важно помнить, что здоровый хлеб — это не только вкусно, но и полезно для наших детей. Мы рекомендуем выбирать хлеб с меньшим содержанием сахара, с добавлением зерна, орехов, сухофруктов или кунжута — это обогатит хлеб необходимыми питательными веществами.

Мы проведем занятия по изучению различных видов хлеба, его полезных свойств и его значения в детском питании. Также будем проводить интересные мастер-классы по выпеканию полезного хлеба, в которых вы и ваши дети сможете принять участие.

Пожалуйста, поддержите интерес вашего ребенка к здоровому питанию и обсудите с ним то, что он узнает на наших занятиях. Мы надеемся, что этот проект поможет вашим детям развивать положительные пищевые привычки и заботиться о своем здоровье.

Спасибо за вашу поддержку и участие в нашем проекте "Хлеб - всему голова: Правильное и полезное питание в детском саду"

С уважением, воспитатели группы «ПОДСОЛНУХИ»