



Методический проект:

"Здоровое питание-рецепт для процветания как средство воспитания здоровых привычек у детей старшего дошкольного возраста".



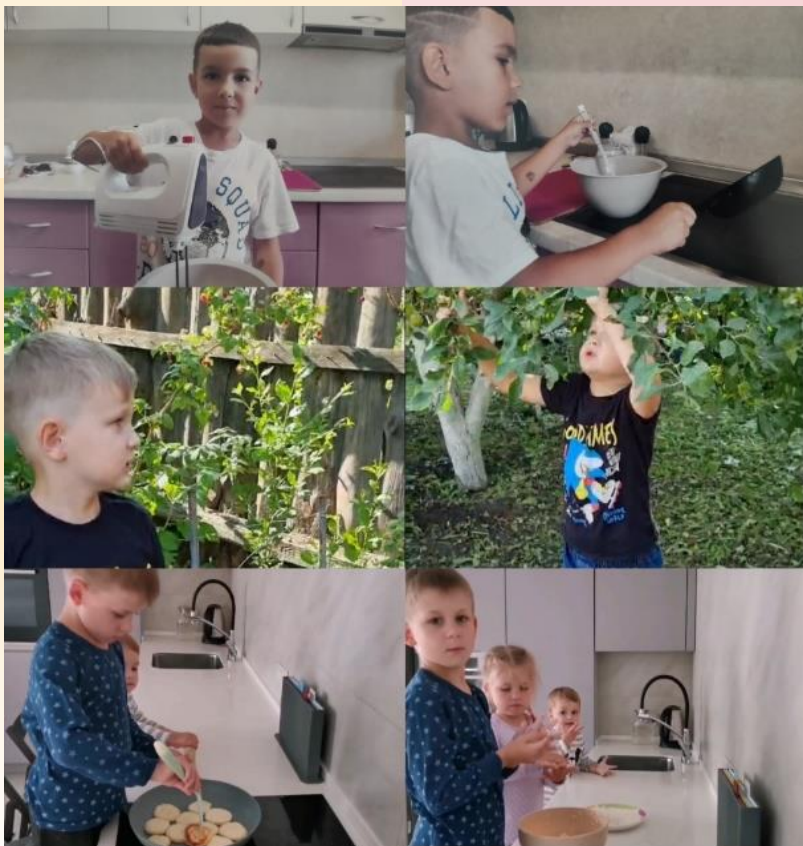
*Кутепова Людмила Игоревна
воспитатель*



Консультация стоматолога и
игры о пользе/вреде продуктов
для здоровья зубов



Посадка с детьми микро-зелени
в рамках занятия по
ознакомлению с окружающим
миром



Видео-челлендж полезный завтрак и виртуальная экскурсия по огороду воспитанников



Просмотр видеороликов по теме проекта



Мастер-классы с родителями и воспитанниками по приготовлению полезных и вкусных блюд



Продуктивная деятельность в рамках занятия и рисованию и лепке

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Сбалансированное питание и режим – главные факторы сохранности детских зубов. Рекомендуется уменьшить или вовсе исключить непрерывное жевание фруктов или сладостей, так как эмаль в перерывах между приемами пищи должна омываться слюной. Желательно отказать ребенку в употреблении магазинных соков и молока перед сном из-за того, что сахар или молочная кислота разъедают поверхность.

Важно помнить! Вы можете предложить ребенку поужинать за несколько часов до сна, а на ночь обязательно почистить зубы. После всех гигиенических процедур можно пить только несладкую воду.

Все детки любят кушать сладкое в огромных количествах. Часто родители не могут отказать своему чаду и не побаловать его вкусняшкой. Покупая очередную сладость, вы должны помнить, что главная цель продавцов – выручить прибыль, а цель родителей – сохранить здоровье ребенка. Сладости можно заменить другими полезными и вкусными блюдами:

1. приготовить салат из свежих фруктов;
2. предложить малышу различные сухофрукты;
3. залить орехи медом;
4. приготовить свежевыжатый сок.



КАК НУЖНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ

Родителям важно научить ребенка нескольким важным правилам правильной и качественной чистки. Движения должны иметь выметающий характер (от десны к внешнему краю). Малыш не должен бесцельно елозить по эмали.

Уделяйте внимание дальним зубкам и внутренней поверхности. Держать щетку нужно горизонтально. Плавными возвратными движениями проводить по эмали.

Важно очищать от микробов и налета язык.

Уже с 6-7 лет (возраст похода в 1 класс) ребенок должен уметь самостоятельно чистить зубы. Помните, что плохое питание, патологии развития или отсутствие должного ухода могут приводить к образованию кариозных воспалений уже в 3 года.

Не откладывайте первый визит малыша к стоматологу. Ранее посещение стоматолога и приучение к этой обязательной процедуре поможет малышу понять то, что ему не нужно бояться этого врача в дальнейшем.

Другой полезный эффект от регулярных осмотров – отсутствие запущенных стоматологических болезней, болей и мучений.



**МИНИ-ГАЗЕТА
для любознательных
родителей**



ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ

ЧТО ХОРОШЕГО В СЛАДКИХ НАПИТКАХ?

А теперь займемся напитками — газировкой и ароматизированной водой. Полезны ли они? Сколько в них содержится сахара и самых разных добавок? Давай-ка выясним!

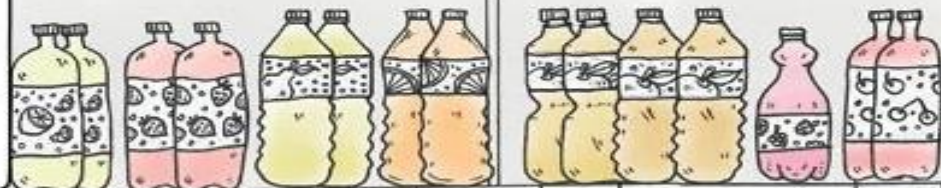
Природная минеральная вода не содержит калорий, а в большой бутылке ароматизированной воды их число может доходить до 240!



НАПИТКИ

Ароматизированная вода

На самом деле это не вода, а подслащенный напиток. В его состав входит вода, сахар (или глюкозово-фруктозный сироп), ароматизаторы и консерванты. Вкус фруктов такому напитку придают концентраты, а не свежевыжатый сок. В маленькой бутылке ароматизированной воды может содержаться целых 6 чайных ложек сахара!



Газированные напитки

В их состав входят консерванты и кофеин, который оказывает бодрящее действие. В одном стакане газировки может содержаться 2 столовые ложки сахара или еще более вредных подсластителей. В газировку добавляют также самые разные красители. Пузырьки углекислого газа раздражают действие на желудок, вызывают отрыжку и вздутие живота.



ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Привет, начинающий едок! Моя фамилия — Приправский, я известный кулинар и знаток здорового питания. Ты когда-нибудь задумывался, зачем ты каждый день завтракаешь, обедаешь и ужинаешь? Для того чтобы расти, быть сильным и здоровым, чтобы хватало сил и на учебу, и на игры, и на полезный труд. Но нельзя есть что попало и как попало!

Я изобрел схему, которую назвал пирамидой здорового питания. Она подскажет тебе, каких продуктов нужно есть больше, каких — меньше, а каких — совсем чуть-чуть.

Совет

В основу пирамиды я включил спорт и подвижные игры. Для здоровья это так же важно, как правильное питание.

Помимо еды, человеку каждый день необходимо активно двигаться. Играй в футбол или занимайся танцами, катайся на велосипеде или роликах, плавай в бассейне!

Ни один обед не обходится без разноцветных овощей или фруктов: зеленых огурцов или салата, оранжевой моркови или тыквы, красных помидоров или клубники. Чем разноцветнее блюдо, тем полезнее!

Мясо, рыба и яйца — белковые пища. Эти продукты лучше не смешивать, а каждый день выбирать что-то одно. Сюда же можно отнести фасоль и орехи, в которых белков содержится много витаминов и минералов.

Если блюдо кажется пресным, добавь в него петрушку, укропа, базилика или эрегано. Не пересаливай еду! Соль в так содержится во многих продуктах.

Сладости любит каждый, но в моей пирамиде их почти нет. Это значит, что лакомиться конфетами или шоколадом нужно лишь изредка, не чаще раза в неделю.

Жиры — это лишь добавки к тем продуктам, что расположены на нижних уровнях. Лучшими из них я считаю растительное масло, особенно оливковое. Самый вредный из жиров — это масло, на котором жарится различный фастфуд. Не увлекайся гамбургерами!

Молочные продукты нужны всем, а детям в особенности, они делают кости крепче. Самые полезные из них — это те, которые приготовлены без добавления сахара и красителей: овальное молоко, кефир, пахта.

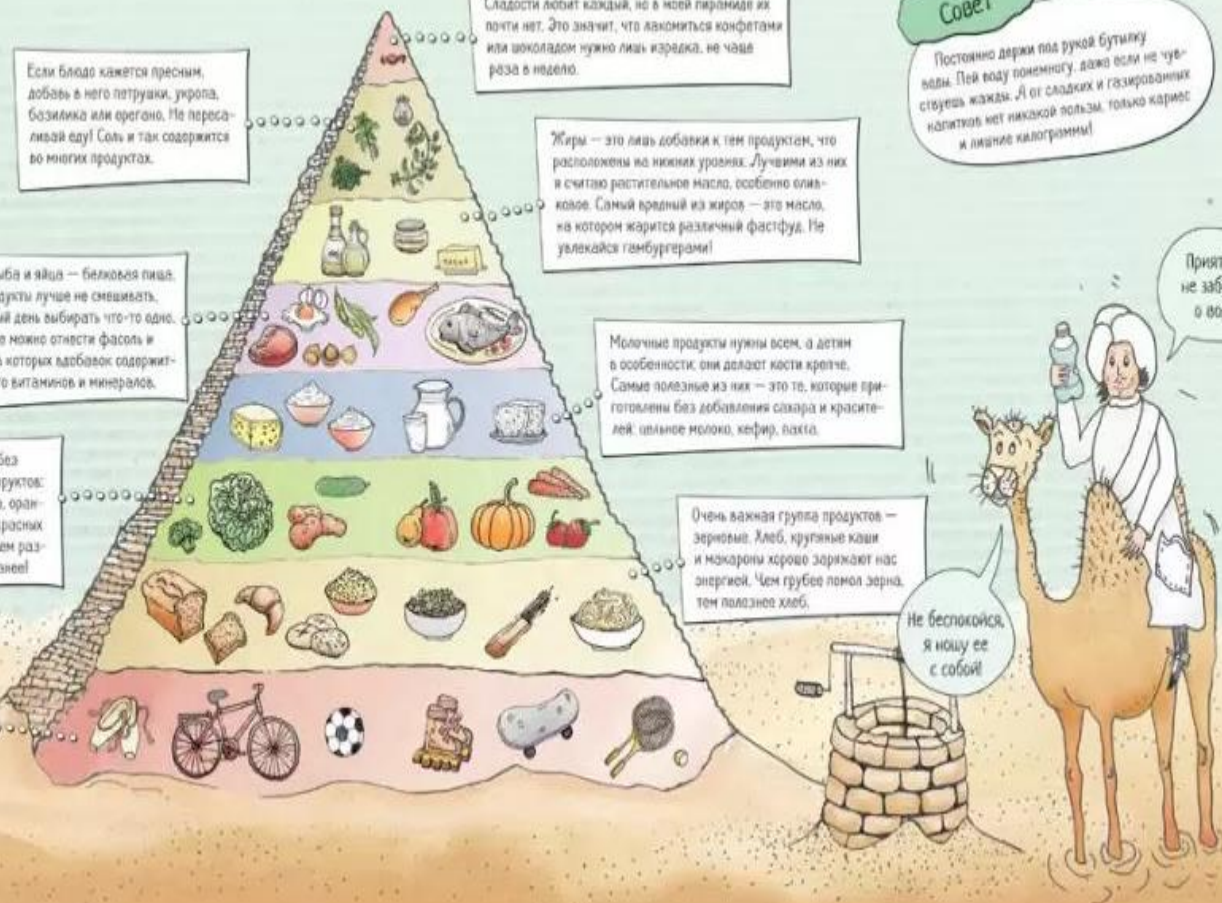
Очень важная группа продуктов — зерновые. Хлеб, круглые каши и макароны хорошо заряжают нас энергией. Чем грубее помол зерна, тем полезнее хлеб.

Совет

Постоянно держи под рукой бутылку воды. Пей воду понемногу, даже если не чувствуешь жажды. А от сладких и газированных напитков нет никакой пользы, только кариес и лишние килограммы!

Привет, не забывай о воде!

Не беспокойся, я наду ее с собой!



Полезные продукты



Вредные продукты



Благодарим за внимание!

