Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования Московский государственный областной университет

в рамках деятельности системы РКЦ- ММЦ

** **

Практико – значимый проект социального партнёрства с родителями

на тему:

«Полезная и здоровая еда»

Воспитатель МБДОУ

детского сада № 70

комбинированного вида

Вторых И.А.

Р.п. Большие Вяземы 2014г

**Продолжительность проекта:** с октября по ноябрь.

**Участники проекта:**  воспитатели, дети, родители.

**Возраст детей**: от 4 до 5 лет

**Постановка и актуализация проблемы:**

В возрасте от 3-х до 7 лет у детей значительно возрастают функциональные возможности желудочно-кишечного тракта. Емкость желудка у них увеличивается до 500 мл, нарастает активность ферментов, к 5 -7 годам прорезываются первые постоянные большие коренные зубы.

Поэтому для детей 3 -7 лет предусматривается самый широкий ассортимент пищевых продуктов и в любой кулинарной обработке.

В суточном рационе увеличивается число мясных и рыбных блюд. Режим питания предусматривает четырёхкратный приём пищи. Общий объём суточной пищи детей в возрасте от 3 до 5 лет выражается в 1400-1500 граммах, в возрасте 6-7 лет – 1600-1700 граммов.

Питание детей обязательно должно быть разнообразным. При однообразном или неправильном питании организм не получает нужных ему веществ, и здоровье ребёнка начинает разрушаться.

В пище должно содержаться определённое количество белковых продуктов, жира и углеводов. Кроме того, организм ребёнка постоянно нуждается в минеральных солях, витаминах, воде. Ни одно из основных веществ пищи нельзя заменить другим.

Дошкольникам не рекомендуются продукты, содержащие много соли и жира, ароматизаторов и красителей, в том числе копчёные колбасы, консервы, жирное мясо и колбасы. Конечно, можно иногда обойтись сосисками и сардельками, в названии которых звучит слово «детские», но это скорее исключение из правила. Формирование вкусовых пристрастий у ребёнка происходит в среднем до 5 лет. Поэтому крайне важно, чтобы ребёнок и в дальнейшем отдавал предпочтение натуральной пище и это должно культивироваться не только в ДОУ, но и семье.

Для детей жиры и масла служат главным строительным материалом для развивающегося мозга, поэтому в детском питании обезжиренные продукты не применяются. Целый ряд витаминов растворяется только в жирах, а именно витамины А, Д, Е, К и питание в семье необходимо строить, учитывая эти особенности.

Вредны как недостаток, так и избыток жиров в пище. При избытке жира пища задерживается в желудке до 6-ти часов, что приводит к потере аппетита, нарушению нормального пищеварения, а в дальнейшем к избыточному весу, сердечно - сосудистым заболеваниям, сахарному диабету и другим недугам.

Углеводы служат основным легкоусвояемым источником энергии, обеспечивающим 50-60% необходимой для организма энергии в сутки.

Содержатся в продуктах растительного происхождения: хлеб, макаронные изделия, крупы, картофель, овощи и фрукты, сладости.

Как и в раннем возрасте, дошкольнику очень полезны сырые овощи в виде салатов, свежие фрукты и ягоды.

Поэтому, очень важно, чтобы рацион питания в семье был схожим с питанием в ДОУ. Для выполнения этого условия был реализован данный проект.

**Цель проекта:**

Приобщение детей и родителей к здоровому и правильному питанию.

**Задачи проекта:**

**Для детей:**

1. Приобретение новых знаний о еде.

2. Приобщение к правильному и здоровому питанию.

3.Социализация детей.

**Для воспитателей:**

1. Расширить и обогатить знания детей о плавильном питании.
2. Приобщить детей и родителей к правильному и здоровому питанию.
3. Воспитать интерес к творческой деятельности.
4. Социальное партнёрство с родителями.

5. Обогащение предметно - развивающей среды.

6. Повышение компетентности родителей.

**Для родителей:**

1. Закрепить полученную информацию с детьми.
2. Создать условия для изготовления «Кулинарной книги» здоровой и полезной еды.
3. Знакомство с другими родителями детей группы.

**Механизм реализации проекта:**

**1 этап** - подготовительный. Октябрь 2014г

Написание проекта. Изучение имеющихся условий для реализации проекта. Чтение методической и научной литературы по организации питания в ДОУ.

**2 этап** - технологический. Октябрь - Ноябрь 2014г.

Приобретение наглядно – дидактических пособий для детей и родителей ДОУ. Подготовка консультативного материала для родителей о питании в ДОУ.

**3 этап** – внедренческий Ноябрь 2014.

Непосредственное участие родителей в осуществлении проекта. Изготовление «Кулинарной книги полезной и здоровой еды».

**Форма проведения итогового мероприятия:**

Демонстрация «Кулинарной книги полезной и здоровой еды».

**Ожидаемые результаты:**

**Для детей:**

1. Дети с удовольствием едят в ДОУ .

2. Повышен интерес к полезной еде.

3. Дети проявляют заботу о своём здоровье.

**Для педагогов:**

1. Видят эмоциональный отклик от детей и родителей

2.Повышение материально - технической базы ДОУ.

3. Упрочение связей «детский сад - ребенок-родитель».

4. Приобщение детей и родителей к здоровому питанию.

**Для родителей:**

1. Установление более тесной связи с ребёнком и ДОУ.
2. Социальное партнёрство с педагогами.

**Реализация проекта:**

1. Проведение консультаций для родителей о питании в ДОУ.

2. Проведение бесед с детьми о пользе здоровой пищи в ДОУ

3. Обогащение предметно - развивающей среды атрибутами полезного питания.

4. Изготовление «Кулинарной книги полезной и здоровой еды».

**Выводы:**

После реализации проекта были получены следующие результаты:

1. Ребята стали охотнее есть блюда меню ДОУ.

2.Дети и родители приобщились к здоровому питанию.

3. Упрочнились связи «детский сад - ребенок-родитель».

4. .Повысился интерес к полезной еде.

**Список используемой литературы:**

1. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций.

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13

2.Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.

3.Алексеева А.С. Организация питания детей в дошкольных учреждениях: Пособие для воспитателя дет. сада/ М.Просвещение, 2003-125с.