**ТВОРЧЕСКИЙ ПРОЕКТ**

**«Разговор о правильном питании»**

**Тема: «Гречка из гречихи, овсянка из овса.**

**А манка, пшенка, перловка из чего?»**

Воспитатель:

Паршина Марина Николаевна

2014 год

**Тип проекта**: информационно-исследовательский.

**По содержанию**: «Ребенок и ценности здоровья».

**По характеру участия ребенка**: ребенок – субъект проектирования.

**По характеру контактов**: внутри одной возрастной группы.

**По количеству участников**: коллективный.

**По продолжительности реализации проекта**: длительный.

**Проблема: сформировать у детей представление:**

- о необходимости и важности регулярного питания;

- о наиболее подходящих блюдах для завтрака;

- о полезных свойствах круп и крупяных изделий для здоровья;

- о каше как обязательном компоненте меню.

**Предварительная работа:**

1. Подбор иллюстраций «Дары полей».
2. Оформление коллекции разных крупяных культур (ячмень, рожь, просо, рис, овес, пшеница).
3. Чтение сказок «Горшок каши», «каша из топора» и др.
4. Изучение с детьми алгоритмов «Приготовление каши».
5. Изготовление дидактических игр «Угадай сказку», «Часы», «Законы питания», «Отгадай – ка» и др.
6. Беседы с детьми, заучивание пословиц, поговорок.

**П Л А Н**

**I неделя**

* Беседа с детьми «Режим питания».
* Познавательное занятие «Гречневая каша из гречки. А гречка – откуда?»
* Домашнее задание. С родителями составить книжки – малышки «Интересные истории о кашах».

**II неделя**

* Оформление коллекции разных крупяных культур (ячмень, рожь, просо, рис, овес, пшеница).
* Дидактические игры в свободное время: «Угадай сказку», «Часы», «Законы питания», «Отгадай – ка» и др.

**III неделя**

* Экскурсия на кухню детского сада.

**IY неделя**

* Занятие – практикум «Как сделать кашу вкусной?» (дегустация).
* Консультация для родителей «Кто сказал, что каша – это пустяк?»

**Y неделя**

* Работа с родителями. Совместно с детьми нарисовать иллюстрации к сказкам, героем которых является каша.
* Консультация для родителей «Русская еда».

**YI неделя**

* Итоговая викторина «Праздник каши»

**Правила, которые должны соблюдаться всеми людьми во время приема пищи**

1. Сиди за столом прямо, не облокачивайся на него.
2. Не чавкай.
3. Ложку держи в правой руке так, чтобы конец ручки лежал на основании указательного пальца, а начало ручки – на среднем пальце. Подноси ложку ко рту немножко наискосок (не боком) и в рот не засовывай. Ложку наполняй настолько, чтобы ее можно было донести до рта, не пролив ни капли. Если тебе надо прервать еду, а также если суп съеден, оставь ложку в тарелке, а не опирай ее ручкой о стол, а другим концом о край тарелки.
4. Вилку держи в левой руке зубцами вниз так, чтобы конец ее ручки слегка упирался в ладонь. Большим и средним пальцами держи вилку за ребро ручки, указательный палец – сверху. Мелкие кусочки пищи, а также некоторые гарниры, например картофельное пюре и каши, невозможно есть вилкой. В таких случаях пользуются вилкой как ложкой: переворачивают ее зубцами вверх. Пищу в этих случаях подхватывают на вилку, помогая кончиком лезвия ножа.

К некоторым блюдам, кусочки от которых легко отделяются вилкой, подают только вилку. Макароны, вермишель, лапшу, винегрет, солянку, омлет, яичницу, пудинг, желе и некоторые другие блюда едят только вилкой. Можно помогать себе при этом кусочком хлеба.

Нож держи правой рукой так, чтобы конец его ручки упирался в твою ладонь. Не стоит резать ножом сразу все кушанье, а затем пользоваться только вилкой. Когда пища уже во рту, нож и вилку держи в руках, при этом кисти рук спокойно опираются о край стола. Приборы держи почти горизонтально над тарелкой, а не вертикально. Если тебе потребуется положить нож и вилку, клади их по обе стороны тарелки на ее края или крест-накрест на тарелке (при этом острие ножа должно быть направлено вправо, а зубцы вилки вниз).

Не подноси пищу ко рту на ноже. Это и некрасиво, и опасно.

1. Закончив еду, положи нож и вилку на тарелку параллельно друг другу ручками вправо. Если тебе нужно передать кому-то прибор, держи его за серединку ручки. Если прибор передают тебе, бери его за ручку.
2. Мясные и рыбные кости, косточки от фруктов клади на отдельную тарелку или на край своей тарелки.
3. Следи, чтобы остатки еды, крошки хлеба не падали на стол, на пол.
4. Перед едой вымой руки, после еды постарайся прополоскать рот.
5. Ешь не спеша.