

МДОУ «Детский сад

«Колокольчик»

«Овощи и Фрукты»

Творческо-исследовательский проект

младшая группа № 2 «Ромашка»

воспитатель: Большакова Т.С.

г.Переславль – Залесский

2016г.

**Познавательный проект**

**с детьми младшей группы**

**«Овощи и фрукты»**

**1 этап**

**Вид проекта:** познавательный

**Продолжительность:** краткосрочный. (2 недели)

**Участники:** дети младшей группы, воспитатель,

родители воспитанников.

**Образовательная область:** познавательное развитие.

**Актуальность:**

Осенью рацион ребенка уже не так богат свежими овощами и фруктами с приусадебных участков, как летом. Поэтому не только весной, которую принято называть временем детского гиповитаминоза, но и осенью ребенку обязательно следует употреблять натуральные витамины.

У часто болеющих детей ухудшается здоровье и настроение, они капризны. Поэтому детям необходимо правильно питаться. Пища помогает ребёнку расти, даёт ему необходимую энергию, именно поэтому еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Ведь здоровье – это то, что мы едим. А полезная еда - это, прежде всего свежие овощи, фрукты.

**Цель:** расширить и обобщить знания детей об овощах и фруктах – через разные виды деятельности.

**Задачи:**

1. Создать условия для формирования у детей познавательного интереса.
2. Учить детей различать овощи и фрукты, наиболее распространенные в данной местности, по цвету, форме и величине.
3. Побуждать детей участвовать в драматизации знакомых сказок.
4. Развивать связную речь, обогащать словарь детей.

**Предполагаемый результат:**

- Знать и называть овощи и фрукты.

- Владеть обобщающими понятиями.

- Знать, где растут овощи, фрукты, о полезных свойствах, что можно приготовить из них.

- С аппетитом употреблять приготовленные блюда из фруктов и овощей в детском саду.

- Совместно с родителями составлять рецепты.

- Составлять описательный рассказ о фрукте и овоще с помощью взрослого(можно от лица героя «Овощной» сказки)

**2 этап**

**Разработка проекта**

- Поисковая работа по подбору материала по теме «Овощи» и «фрукты».

- Подобрать материал для изобразительной и продуктивной деятельности детей.

**3 этап Выполнение проекта.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | | **Форма работы с детьми** | |
| **Познавательное развитие** | | Экскурсия на кухню  Беседы:  - «Овощи»  -«Овощи и фрукты - самые полезные продукты»  - О применении овощей и фруктов в кулинарии  Рассматривание книг о полезном питании. | |
| **Развитие речи** | | Отгадывание загадок про овощи и фрукты.  Чтение: стихотворения:  А.Прокофьев «Огород»,  Е.Благинина «Приходите в огород», Н.Нищеева «В нашем огороде». Чтение русских народных сказок:  «Репка», «Вершки и корешки»;  В. Сутеев «Мешок яблок»,  Стихотворений А. Барто «Морковный сок», В. Коркина «Что растет на нашей грядке?» | |
| **Художественно – эстетическое развитие** | Конструирование – «Дорожка для Колобка», «Стол для яблок».  Рисование – «Мороженое для Шарика», «Апельсин».  Лепка – «Заготовка овощей на зиму», «Яблоки».  Аппликация – « Что растет на огороде», «Овощи в банке». | |
| **Игровая деятельность** | **Дидактические игры и упражнения**  Игра на ощупь: «Чудесный мешочек».  Словесные игры: «Большой – маленький», «Назови одним словом», «Узнай овощ (фрукт) по описанию».  Работа в книжке с умными картинками «Что растет на грядке?», «Что растет на дереве?»  **Разучивание пальчиковой гимнастики** «Мы капусту рубим, рубим ... », «Апельсин», «Слива», «Компот».  **Подвижные игры:**  « Посажу морковь»,« Кто быстрее соберет урожаи», «Апельсин», «Огуречик-огуречик».  **Сюжетно-ролевые игры:**  Магазин «Овощи и фрукты», «Повар», Обыгрывание сказки «Репка». | |
| **Работа с родителями** | Консультация «Овощи и фрукты - полезные продукты». Подбор иллюстраций и картинок на тему: «Овощи и фрукты - самые витаминные продукты». Изготовление родителями шапочек персонажей для сюжетно – ролевых игр «Репка».  Помощь родителей в распечатке раскрасок для занятий по теме: «Овощи и фрукты». | |

**Продукт проектной деятельности**: Составление и оформление оригинальных семейных рецептов о здоровом питании родителями совместно с детьми.

**4 этап Презентация проекта:** оформление выставки «Овощи в банке», «Семейные рецепты».

 Анализируя проделанную работу по проекту можно сделать вывод:

Проект направлен на развитие у детей знаний о пользе фруктов и овощей. Доставляют эмоциональное удовольствие. При проведении проекта дети узнали, что в овощах и фруктах содержатся витамины. Знакомились с разнообразием фруктов и овощей, отличая их друг от друга и определяя их место произрастания.

Цель образовательного процесса была достигнута при использовании всех групп методов и объединение различных видов деятельности интегрируясь, т.е. способов достижения цели, наглядных, словесных, практических, игровых, которые отображали одну тематику и были взаимосвязаны.

**Литература**

1. Коростелев Н.Б.От А до Я. Москва: Медицина, 1987

2. А.М. Щипицына, О.В. Защиринская, А.П. Воронова, Т.А. Нилова

Азбука общения. - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 1998. – 384с.

3. Л.Н.Уланова, С.О. Нордан

Методические рекомендации по организации и проведению прогулок детей 3-7 лет. - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2008 – 160c.

4. А. Я. Чебан, Л.Л. Бурлакова

Знакомим дошкольников с народной культурой - М.: ТЦ Сфера, 2012. – 128c.

5. Т.А. Шорыгина

Познавательные сказки. - М.: ТЦ Сфера, 2014.-80с.

6. В.Н. Журавлева

Проектная деятельность дошкольников. - Волгоград: Учитель, 2009. -202с.: ил.

7. Н.В. Нищева

Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. - СПб.: ООО « ИЗДАТЕЛЬСТВО» ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011. – 80c.

8. Петропавловский областной центр проблем формирования здорового образа жизни. Буклет: Основные принципы здорового питания школьников.

9. Ю.Г. Илларионова

Учите детей отгадывать загадки: Пособие для воспитателя д/сада – 2-е изд., дораб. М.: Просвещение, 1985. – 160c.: ил.

**Приложение №1**

|  |
| --- |
| **Дидактические игры «Сбор урожая»**  Цель: закрепить знание детей об овощах и фруктах; учить находить сходства и различия по запаху, вкусу, внешнему виду; учить составлять описательный рассказ, правильно употреблять существительные в единственном и множественном числе, развивать внимание, память. |
| **«Повар и овощи»**  Цель: закрепить знания об овощах, образовывать прилагательные от существительных, развивать логическое мышление, внимание, память. |
| **« Посажу морковь»**  Цель: расширять словарный запас, классификация по месту произрастания, совершенствование грамматического строя, составлять словосочетания. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Загадки** Заставит плакать всех вокруг,  Хоть не драчун он, а (лук)  Голова на ножке, а в голове горошки (горох)  Круглый бок, желтый бок,  Сидит на грядке колобок.  Врос он в землю крепко.  Что же это? ( репка)  Летом в огороде свежие, зеленые,  А зимою в бочке желтые, соленые.  Отгадайте, молодцы,  Как зовут нас? (огурцы)  Красный нос в землю врос, | К нам приехали с бахчи  Полосатые мячи (арбуз)  Само с кулачок, красный бочок,  Потрогаешь - гладко, откусишь – сладко (яблоко)  Груша, яблоко, банан,  Ананас из жарких стран.  Эти вкусные продукты  Вместе все зовутся... (фрукты)  Фрукт похож на неваляшку,  Носит желтую рубашку.  Тишину в саду нарушив,  С дерева упала... (груша) |
| Зеленый хвост снаружи.  Нам зеленый хвост не нужен,  Нужен только красный нос (морковь)  В огороде вырастаю,  А когда я созреваю,  Варят из меня томат,  В щи кладут и так едят (помидор) | Желтый цитрусовый плод  В странах солнечных растет.  А на вкус кислейший он.  Как зовут его? (Лимон)  Знают этот фрукт детишки,  Любят есть его мартышки.  Родом он из жарких стран.  Высоко растет... (банан) |

**Приложение№2**

**Беседа на тему: «Фрукты»**

**Цель:** закрепить знания детей об Фруктах (названия, их части); находить сходство и различие (по запаху, вкусу, на ощупь, по внешнему виду); развивать слуховой аппарат, логическое мышление, тактильное восприятие.

**Оборудование:** корзина, натуральные фрукты, игрушка Ежик, предметные картинки с изображением фруктов.

**Организационный момент.**

Знают взрослые и дети:                           
Много фруктов есть на свете!  
Яблоки и апельсины,                               
Абрикосы, мандарины,

И бананы, и гранаты  
Витаминами богаты. (педагог достает корзинку с яблоками).

**Рассказ педагога.**

Осенью на огородах собирают урожай фруктов. Люди аккуратно собирают их с деревьев, чтобы не повредить. Яблоки, груши

Фрукты употребляют в пищу свежими, делают из них варения, компоты. Они полезны, в них много витаминов.

**Рассматривание фруктов**

(цвет, вкус, форма, величина).

**Игра «Большой – маленький»**

Банан – бананчик,

Яблоко – яблочко,

Апельсин - апельсинчик

и тд.

**Физкультминутка**

**Яблоко.**

**Стоит яблонька**

**На ней яблочки растут тут-тут-тут.**

Что за грохот - бум-бум-бум -  
Яблочко упало!  
В травке яблочко найдём,  
Чтобы не пропало.

(дети имитируют движения)

**Итог беседы.**

О чем мы с вами говорили?

Где растут фрукты?

А сейчас приглашаю вас за стол – отведать дары осени!

Дети пробуют фрукты, обсуждают совместно с педагогом вкус, сочность, запах, цвет, их полезность.

**Приложение№3**

**Конспект непосредственно образовательной деятельности**

**во 2-й младшей группе**

**по теме: «Овощи и фрукты – полезные продукты»**

**Интеграции:**

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическая культура».

**Цель:** формировать у детей интерес к знаниям об овощах и фруктах. **Задачи:**

- Формировать у детей у детей элементарные представления о садовых и огородных растениях;

- Развивать умение употреблять в речи названия овощей и фруктов, понимать обобщающее слово «овощи» и «фрукты»;

-Развивать зрительное и слуховое внимание;

- Развивать логическое мышление при отгадывании загадок;

- Формировать представление об овощах и фруктах, как витаминах, полезных для здоровья человека.

**Методы и приемы:**

-практические

-наглядные

-словесные

-игровые

**Предварительная работа:**

Беседы об овощах и фруктах - полезных продуктах. Рассматривание иллюстраций, муляжей; чтение загадок, разучивание стихов; дидактические игры.

**Материалы и оборудование:** иллюстрации с изображением огорода, фруктового сада; силуэты овощей - помидор, огурец, морковь, капуста;

муляжи – яблоко, груша, слива; корзина; мешочек.; шапочки с изображением овощей и фруктов (лук, морковь, помидор, яблоко, груша, слива).

**Ход НОД**

Дети входят в зал, слышится плачь.

**Воспитатель.** Ой, ребята, кто-то плачет, пойду- посмотрю.

(Входит с зайцем на руке).

Ребята, да это же заяц плакал.

- Что с тобой, зайка, зайка - попрыгайка?

**Заяц.** Здравствуйте, девочки. Здравствуйте, мальчики.

Зубки у меня болят,

Глазки плохо видят,

Ножки у меня не ходят,

Силушки уходят.

**Воспитатель.** Да ты наверно витамины не ел.

**Заяц.** Витамины – это что? Где я их возьму?

**Воспитатель.** Ребята, давайте мы с вами поможем Зайке отыскать витамины. У нас есть волшебная книга которая нам поможет.

Воспитатель открывает «Книжку с умными наклейками» На иллюстрациях изображен сад и огород.

**Воспитатель.** Ребята, что это? (сад.огород)

Давайте сядем и расскажем зайчику, что здесь растет? (ответы детей). А на нашем огороде пока ничего не растет. Давайте посадим овощи и фрукты.

Я ребятки, загадаю вам загадки,

Вы отгадки все найдите и на огороде посадите.

Растут на грядке, зелёные ветки - красные детки. (Помидоры)

(Ребенок находит силуэт помидора и вставляет в огород)

Растет в земле на грядке,

Оранжевая, длинная, сладкая. (Морковь)

(Ребенок находит морковь, и вставляет в огород.)

На грядке длинный и зелёный,

А в кадке жёлтый и солёный. (Огурец)

(Ребенок находит огурец, и вставляет в огород.)

**Воспитатель.** Вот все овощи и фрукты мы посадили на огороде. Теперь зайчик понял, где растут овощи и фрукты.

Ребята, давайте покажем зайчику как мы умеем солить капусту.

**Пальчиковая игра «Мы капусту рубим»**

**Воспитатель.** С веток фрукты я сорвала и в мешочек их убрала. Посмотрите,

ребята, какой у меня красивый мешочек.

**Дидактическая игра «Чудесный мешочек»**

Воспитатель предлагает одному из ребят: «Найди на ощупь, не глядя в мешочек, что хочешь.

А теперь скажи, что ты взял? Почему, ты, так думаешь» (ребенок достает из мешочка фрукт и описывает его). По очереди задание выполняют все дети.

Так что было в мешочке? (ответы детей)

Спелые, сочные, разноцветные,

На деревьях всем заметные!

Самые полезные,

А зовутся - (Фрукты)

**Воспитатель.** Вот все фрукты и в корзине, будем мы варить компот, вкусный и полезный. Как называется компот из фруктов? (фруктовый) **Физкультминутка «Компот»**

Будем мы варить компот (Маршировать на месте.)

Фруктов нужно много. Вот. (Показать руками «много».)

Будем яблоки крошить. (Имитировать, как крошат, рубят,

отжимают, кладут, насыпают сахар.)

Грушу будем мы рубить.

Отожмём лимонный сок,

Слив положим, сахарок. (Имитировать, как мешают ложкой.)

Варим, варим мы компот,

Вкусный и полезный, (Имитировать, пьют компот.)

А теперь его попьем.

**Заяц.** Я все понял, где они растут и зачем я их нужно есть. Ведь в них столько витаминов!

Спасибо, ребятки, теперь я все знаю про овощи и фрукты. В лес побегу, своим детям расскажу. (Прощается)

**Воспитатель.** Ребята, так, где же растут овощи, а где фрукты?

Для чего надо кушать овощи и фрукты? (ответы детей).

Запомните сами и расскажите другим:

Ешьте овощи и фрукты –

Витаминные продукты,

Каждый день и круглый год.

И тогда простуда злая Стороной вас обойдёт.

**Приложение №3**

**Пальчиковая гимнастика «Капуста»**

**(Координация речи с движением. Развитие тонкой моторики. Работа над темпом и ритмом речи).**

Мы капусту рубим,                      Ритмичные удары ребром ладоней по  столу.  
Мы морковку трем,                    Трут ладони друг об друга.  
Мы капусту солим,                      Указательный и средний палец трутся о     
                                                                                большой.  
Мы капусту жмем.                       Хватательные движения обеими руками.  
Мы капусту нарубили,                Ритмичные удары ребром ладоней по    
                                                                                столу.  
Перетерли,                                      Трут ладони друг об друга.  
Посолили,                                        Указательный и средний палец трутся о     
                                                                                большой.  
И набили плотно в кадку            Удары обеими руками по столу.  
Все теперь у нас в порядке.       Отряхивают руками.

**Игра с массажными мячиками «Слива»**

Сливу я держу в руке,                                Кладут мячик на правую ладошку.  
Зажимаю в кулаке,                                     Крепко сжимают его.  
Отпускаю, разжимаю                                 Раскрывают ладонь.  
И ладошками катаю.                                  Катают мячик между ладонями.  
                            Н. Нищева  
           **Пальчиковая гимнастика  «Апельсин»**

**(Развитие тонкой моторики, координации  речи с движением.  Работа над темпом и ритмом речи).**

Мы делили апельсин,                             Идут по кругу, взявшись за руки.  
Много нас, а он один.  
Эта долька – для ежа.                             Останавливаются лицом в круг.  
Эта долька – для стрижа.                       Загибают по одному пальцу на обеих  
Эта долька – для утят.                             руках, начиная с больших, на каждое  
Эта долька – для котят.                           название животного.  
Эта долька – для бобра.  
А для волка – кожура.                             Изображают пасть волка двумя  
                                                                        руками.  
Он сердит на нас – Беда!!!                     Приседают. Закрывают голову руками.  
Разбегайтесь, кто куда!                          Разбегаются.

**Пальчиковая гимнастика «Компот»**

**(Координация речи с движением. Развитие тонкой моторики. Работа над темпом и ритмом речи.)**

Будем мы варить компот -                     Левую ладонь держат «ковшиком»,  
Фруктов нужно много. Вот.                    указательным пальцем правой руки  
                                                                         «мешают».  
Будем яблоки крошить,                          Загибают пальцы по одному, начиная Грушу будем мы рубить,                        с большого.  
Отожмём лимонный сок,  
Слив положим и песок.  
Варим, варим мы компот,                      Опять «варят» и «мешают».  
Угостим честной народ.  
                                 Н. Нищева

**Приложение №4**

**Стихи**

В огороде много гряд,   
Есть и репа, и салат.   
Тут и свекла, и горох,   
А картофель разве плох?   
Наш зеленый огород   
Нас прокормит целый год.

А.Прокофьев «Огород

Картошка

Из картошки много блюд

Приготовить можно,

И простых, и сложных:

Её варят, жарят, трут.

Что вкуснее в целом мире,

Чем картошка в мундире?

Кабачок

Кабачок, кабачок,

Подремать лег на бочек.

Ты похож на поросенка!

Хвостик завитушкой тонкой,

Только где же пятачок?

Свекла

Тетушка Фекла,

Красная свекла!

Ты салаты, винегреты

Украшаешь алым цветом.

Нету ничего вкусней

И наваристей борщей!

Капуста

- Обвязала голову,

Ты не больна, капуста?

Тебе и летом холодно?

Закуталась, капуста?

- От солнца я ношу чалму,

Жара мне вовсе ни к чему.

*К. Тангрыкулиев*

Приходите в огород

Приходите в огород

Посмотреть, как все растет,

Как играют в прятки

Огурцы на грядке.

Как подсолнухи в картошке

Тянут к солнышку ладошки,

Как от утренней росы

У бобов блестят усы.

Как краснеют у забора

Великаны помидоры.

Все растет, все цветет,

Никому не тесно.

Приходите в огород –

Очень интересно.

*Е. Благинина*

В огороде нашем

Нет редиски краше.

Как сочна, красна, кругла,

Не смотрите, что мала.

Репа тоже удалась,

Желтым солнышком зажглась.

Ну, а разве плох лучок,

В ста одеждах старичок?

*Н. Нищева*

**Приложение№5**

**Рекомендации родителям**

**Эти игры помогут закрепить полученные   
знания:**

***«Лишннее слово*»**

*Мяч, машина, морковь, кукла; картошка, свекла, огурец ...*

***«Назови ласково»****Редис* - редисочка, *укроп* - *укропчик ...*

***«Один* – *много»***

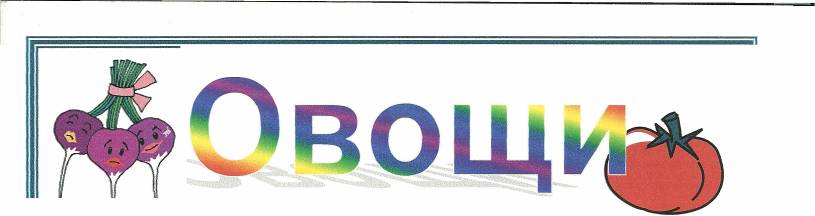
*Кочан* - *много кочанов, лук* - *лука, помидор - помидоров ...*

***«Расскажи все»***

О луке: луковица круглая, оранжевая, гладкая. В ней много слоев, лук сочный, горький. Когда его чистишь, то плачешь. Лук растет на огороде, в грядке. Осенью его выкапывают. Лук добавляют в суп, салат, котлеты. Он очень полезный. На зиму его сушат, маринуют. Продается лук в овощном магазине.

***«Подумай и ответь»***

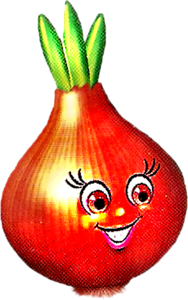
Длинный, зеленый, сладкий. Что это?   
Круглая, сладкая, красная. Что это?



**занимаемся вместе с родителями**

**Знает ли Ваш ребенок?**- Названия овощей?

- Какую пользу приносят овощи?

- Какой они формы, цвета, текстуры, какие они на вкус?

- Где растут?

- Что и как готовят из овощей?

- Зачем и как заготавливают их на зиму?

**Вместе с Вами учим детей:**

* Называть овощи в единственном и множественном числе:

*огурец* - *огурцы, тыква* - *тыквы ...*

* Образовывать существительные с уменьшительно –

ласкательными суффиксами:

*помидор - помидорчик*, *лук* - *лучок ...*

* Использовать в речи прилагательные:

Качественные: *мягкий, гладкая, круглая, горький, полезный*

Относительные: *томатный, кабачковая ...*

* Называть место, где растут овощи:   
  в *огороде* на *грядке*
* Использовать в речи глаголы: *овощи растут, созревают, зреют, наливаются, помогают...*

**Вопрос - ответ**

* *У ребёнка нет аппетита. Что следует предпринять родителям?*  
  - Аппетит приходит во время еды. Попробуйте разнообразить меню, уделите внимание сервировке. Ароматное, красиво оформленное блюдо вызывает аппетит. Подумайте, возможно, ваше беспокойство излишне. Количество пищи зависит от затрат энергии. Не перекармливайте детей!
* *Что делать, если ребёнок весь день ест только сладости?*  
  - Необходимо прививать детям культуру питания. Не стоит давать сладости вместо еды, лучше предложить их в качестве десерта. Не поощряйте ребёнка лакомствами и не наказывайте его, исключая сладкое из рациона. Старайтесь заменить вредные десерты полезными. Пусть на вашем столе будут фрукты, сухофрукты, мёд орехи, качественный шоколад, зефир, пастила, домашний джем.
* *Ребёнок совсем не ест хлеб. Есть ли выход?*  
  - Введите в рацион другой источник витаминов группы В – каши, макароны из твердых сортов пшеницы. Предложите полезный бутерброд, добавив к хлебу овощи, зелень, отварное мясо. Сейчас столько интересных идей по оформлению бутербродов.

Фантазируйте, готовьте вместе с детьми.

Совместное времяпровождение сближает.

**«Здоровое питание – здоровый ребенок»**

Общеизвестный факт, чтобы питание приносило пользу, оно должно быть сбалансированным, здоровым и съеденным с удовольствием! Когда дело касается детей, здоровая пища – вопрос особенно острый.

Все родители знают о пользе и вреде продуктов, аллергических реакциях, но не каждая мама действительно ответственно выбирает продукты для ребенка. В нашем государстве очень строгий подход к питанию в детских учреждениях. Для него установлены соответствующие нормы. Приходя в детский сад, каждый родитель может увидеть меню и нормы питания, а о вкусовых качествах лучше спросить у детей. Конечно, не все блюда нравятся. Про кашу, кисель (и мало ли что еще) ребенок, может сказать «фу». Это понятно, невозможно удовлетворить все пристрастия детей. Много зависит, как питается ребенок в семье.

Кормят ли его с ложки или балуют любимыми шоколадками вместо полноценной пищи. Все реже увидишь маму, купившую кефир, ряженку для своего ребенка – зачем, когда есть йогурт, фругурт, и т.д. И тем более мам, которые сварили бы компот из сухофруктов – зачем, когда есть соки, фанты и кока – колы. А когда приходит ребенок в детский сад, начинаются проблемы – я такой компот не пью, такую рыбу не ем, котлеты не люблю. А сосиску я буду!

А детские сады, в свою очередь, хотят обеспечить ребенка полноценным питанием – натуральным, правильным. Поэтому в рационе у детей есть и творог, и рыба, и мясо, и капуста, и печень, и просто кефир с ряженкой. Подавая детям блюда на стол, мы стараемся рассказать о пользе этого продукта. Чаще всего дети, глядя друг на друга, с удовольствием едят суп, запеканки и омлеты.

Вспомните детство – такие суфле и запеканки не всегда дома приготовят. Ребенок должен получать достаточное количество питательных веществ, которые обеспечат его потребности в энергии и основных компонентах (белки, жиры, углеводы, минералы, микроэлементы, витамины). Пища должна быть разнообразной, сбалансированной и содержать необходимое соотношение

компонентов питания. Питание должно опережающее сопровождать все процессы роста и развития организма ребёнка, другими словами, подрастая, ребёнок не должен испытывать нехватку пищи и питательных веществ.

Меню детского сада по установленным нормам имеет тщательно просчитанную энергетическую ценность. Например, дневная норма для ребенка младше трех лет составляет 1540 ккал, а старше трех лет – 1900 ккал. Именно, исходя из этих цифр, и подбирается меню в детском саду. Первым делом в детском саду ваш малыш получит завтрак - иногда это молочная каша, бутерброд со сливочным маслом и сыром, чай или какао.

Чуть позже по распорядку следует второй завтрак, на который обычно дают либо фруктовый сок, либо фрукт или кисло-молочный продукт.

Обед – самая важная трапеза, которая состоит из полноценного первого, второго с гарниром, салата из овощей, ну и, конечно, сок или компот в качестве третьего. После сна детки обычно полдничают – чаще всего на полдник в саду дают блюда из творога, вкусные булочки или пирожки, чай. В каждом дошкольном учреждении детей кормят полноценно и качественно. Важно отметить одно из правил, согласно которому детей не могут кормить одним и тем же блюдом чаще, чем один раз в двадцать дней.

Вот почему рацион детей в детском саду довольно разнообразен. Организация питания в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье. Нужно стремиться. Чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью родители должны знакомиться с

меню, ежедневно вывешиваемое в группах. Поэтому на ужин лучше предлагать те продукты и блюда, которые ребенок не получал в детском саду, а в выходные и праздники его рацион лучше приблизить к садовскому.

Помните! Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды все должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребенка это довольно - таки сложное дело.

Приятного аппетита!!!

Берегите Витамины!!!

Витамины при термической обработке разрушаются.  
Соблюдайте последовательность закладки продуктов, нарезайте овощи одинаково. Не готовьте в алюминиевой посуде. Отдавайте предпочтение готовке овощей на пару или на гриле. Включите в рацион салаты из сырых овощей и корнеплодов.  
Трапеза не терпит суеты. Научите детей правилам поведения за столом: при приёме пищи не следует заниматься посторонними делами: читать, смотреть телевизор, сидеть в интернете.  
Помните, дети – зеркало родителей. Будьте для них примером. Если это необходимо, пересмотрите свои привычки и пищевое поведение.

Приятного аппетита!!!