



Проект "В стране здоровой пищи"

МБДОУ - детский сад
присмотра и оздоровления № 143

Цитата:

**С правильной едой дружу –
я здоровьем дорожу!**





Цель проекта:

Формирование у детей основ здорового питания.

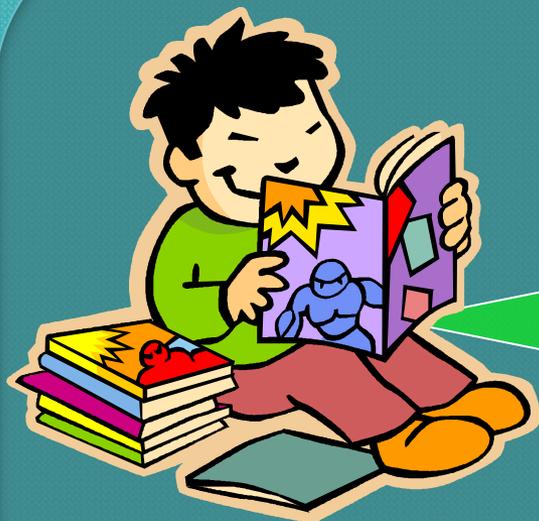
Задачи:

- **Расширить знания детей о значимости питания для их здоровья;**
- **Познакомить дошкольников с витаминами, их пользе для человека;**
- **Развивать способность к поисковой деятельности;**
- **Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.**

Предполагаемый результат

- ⦿ изменение отношения детей и родителей к сохранению своего здоровья;
- ⦿ обогащение детей знаниями о пользе витаминов для нашего организма;
- ⦿ создание в группе информационного центра (включающего в себя советы, консультации), предметно-развивающей среды.

Основные
направления
проекта



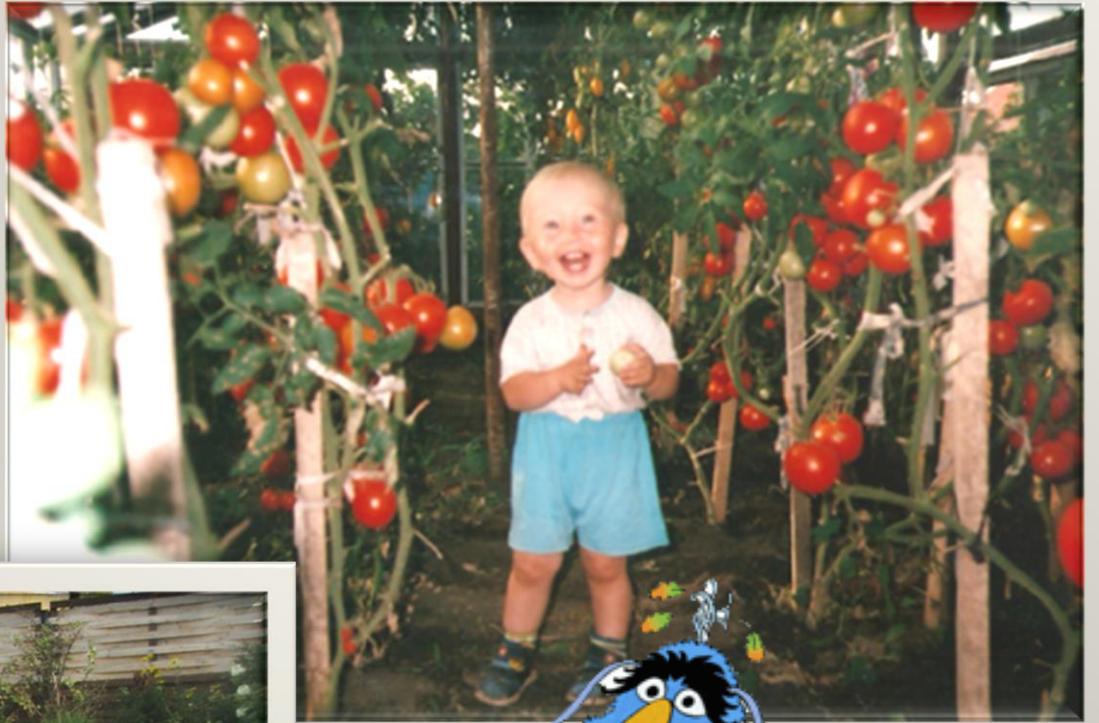
Работа с родителями

Вкусный овощной салат любит каждый из ребят!



Что растёт у нас на грядке ?





Где живут ВИТАМИНЫ?



ЗАГАДКИ С ГРЯДКИ

Проект семьи Даниловых



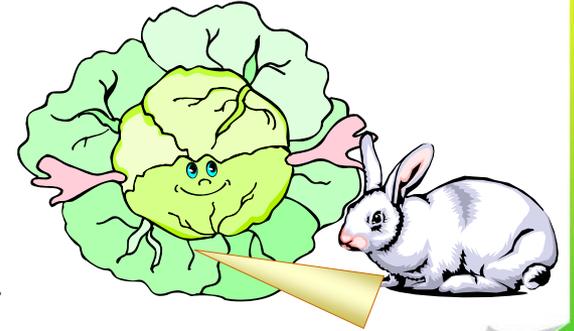
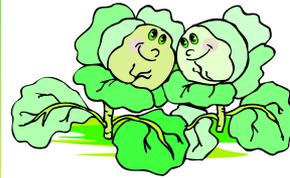


МОРКОВЬ

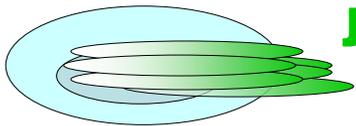
Любопытный
Красный
Нос
По макушку
В землю
Врос,
Лишь торчат
На грядке
Зеленые
Пятки.



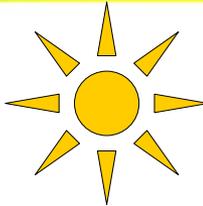
КАПУСТА



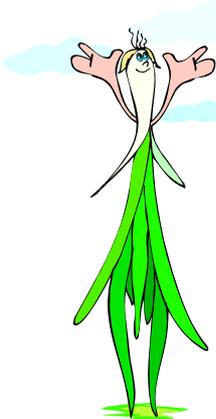
Стоит на поле дочка –
Тридцать три платочка.
Прискакал зайчишка,
Осталась кочерыжка.



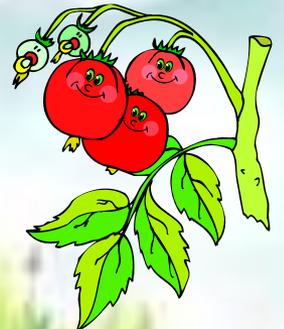
ЛУК



Ох и зол,
Хоть и мал!
В солнце
Стрелки
Выпускал.
Не попали
В солнце
Стрелки,
Угодили
К нам в тарелки.



ПОМИДОР



На троне
В зеленой короне
Царь сидит на припеке,
И лоснятся от важности
красные щеки.
Ветер поднялся,
Трон зашатался,
Царь удивился,
С трона свалился.



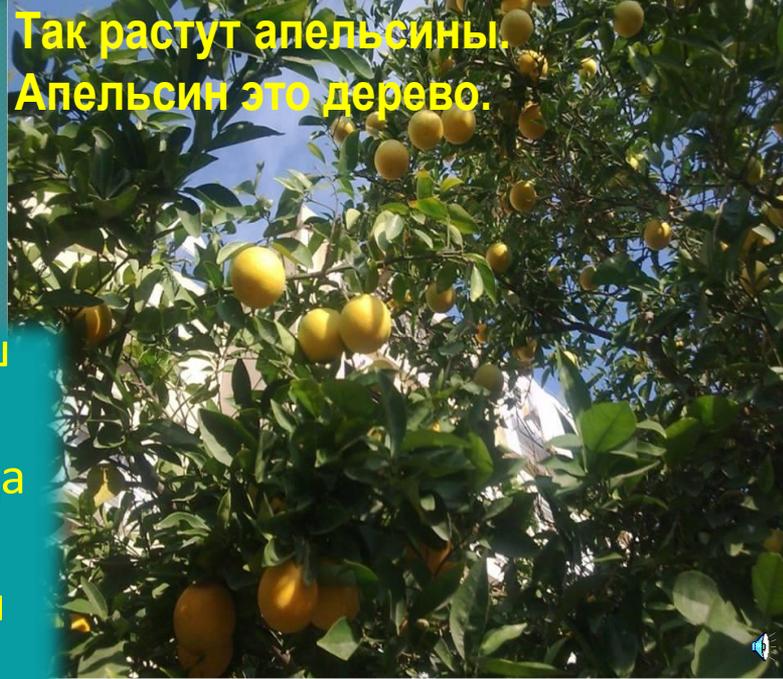
В ГОСТИ К ФРУКТАМ



Так растет груша



Так растут апельсины.
Апельсин это дерево.



Так растет абрикос



Как хорош наш
добрый сад,
Фруктами всегда
богат!
Летом – вишен
целый ряд -
Рубином ягоды
горят.
А потом пойдет и
слива,
Плодами сочными
красива.
Груш и яблок
аромат,
Наполнит наш
осенний сад.

Так растут киви. Киви это лианы.



Мастерить нам нравится –
красиво получается!



Картофельный супчик с яйцом

1 картофелина
75г филе индейки
1 желток
вода
немного лука и моркови.



Сварите бульон из индейки, слив воду после первого закипания. В бульон + лук и морковь. За 10 мин до окончания варки + картофель, нарезанный кубиками и взбитый желток. Перед подачей малышу измельчите мясо индейки в блендере.



«Книжка любимых блюд»



Звездочки из телятины с пюре из кабачка

* 75 г телятины
* 1 маленький кабачок
* 1 ч.л. растительного масла
* Вода

1. Отварить телятину и измельчить в блендере. Добавив немного бульона, при помощи формочки сформировать звездочки.
2. Очищенный от кожицы кабачок сварить или приготовить на пару. Измельчить в блендере с растительного масла и выложить на тарелку. Сверху положить звездочки из телятины.
3. Подавать с сухариком из черного хлеба и кефирчиком.



Картофельный ежик

- Ваше фирменное картофельное пюре,
- 2 маслины,
- сердцевинка болгарского перца.

Приготовьте картофельное пюре так, как Вам больше нравится. Я предпочитаю разминать картофель с горячим молоком и сливочным маслом до нужной консистенции. Выложите большую часть в форме тельца ежика. Кондитерским шприцом выдавите ежику иголки. Глазки и носик - из маслин, бантик - из сердцевинки болгарского перца.



Поделись скорей, дружок, как испечь нам пирожок!



**ПИРОГ
ЗОЛОТАЯ РЫБКА**
900 г слоеного теста
1 филе рыбы, 1 луковица
4 ст.л. растительного
масла, 1 яйцо



ПО ШАБЛОНУ ВЫРЕ-
ЗАЕМ ИЗ ТЕСТА РЫБУ



* БОРТИКИ ИЗ ПОЛОСОК,
НАКОЛОТЬ, ПЕЧЬ 10 МИН*



* РЫБУ КУСОЧКАМИ,
ЛУК, СОЛЬ, МАСЛО



ВЫРЕЗАТЬ ХВОСТ
И ГОЛОВУ



СМАЗАТЬ ЯЙЦОМ



СМАЗКОЙ ВНИЗ
ПОЛОЖИТЬ НА РЫБУ



РУЧКОЙ ВЫРЕЗАТЬ
КРУГИ - ЧЕШУЮ



УКЛАДЫВАТЬ С ХВОСТА,
ПРИКЛЕИВАЯ НА ЯЙЦО



* РОТ, ГЛАЗ,
ПЛАВНИКИ



НАКОЛОТЬ
ВИЛКОЙ



ВСЕ СМАЗАТЬ ЯЙЦОМ



ПЕЧЬ 15-20 МИН

* ПРИ 200С, НА ЛИСТЕ СПЕТКА СМОЧЕННОМ ВОДОЙ

**Дети –
главное богатство!...
Деткам нужно развиваться!
Чтоб расти и развиваться –
нужно правильно питаться.
Чтоб зимою не болеть –
витамины нужно есть!...
И даем мы Вам совет –
Кушать супчик на обед!...**



Спасибо за внимание!

