**Квест с педагогами ДОУ**

**«Здоровье ребенка в наших руках»**

**(роль питания в жизни ребенка-дошкольника)**

Дата: 21.11.2024 г.

Разработали: старший воспитатель И.А. Кандакова, Е.В. Кустовская

Форма: игра

Участники: педагоги, узкие специалисты ДОУ.

Цель: Повышать профессиональную компетентность педагогов по вопросу правильного питания в жизни ребенка- дошкольника.

Задачи:

1. Расширять и обогащать знания педагогов о правильном питании, о полезных продуктах, о принципах и правилах здорового питания.

2. Развивать кругозор.

3. Развивать мотивацию к здоровому образу жизни и к правильному питанию.

Материалы и оборудование:  Мультимедийное оборудование, показ слайдов «Пирамида здорового питания».

Ход:

Ведущий:  - Здравствуйте, уважаемые участники квеста. Сегодня мы с вами будем говорить о роли питания в жизни ребенка – дошкольника.

Наше общение пройдет в форме игры.

Успешной и познавательной вам игры!

**Станция 1 «Азбука здоровья»**

Назовите продукт питания, который помогает при простуде.

- Лимон

- Шоколад

- Укроп

- Колбаса

Ответ - комментарий:  Издавна лимон славился своими противовирусными профилактическими свойствами. Особенно полезен лимон при простуде – как щедрый источник витаминов (помимо ценного витамина С, лимон содержит А, В1 и В2, Р) и фитонцидов – ценнейших веществ, особенно в период вирусных эпидемий. Фитонциды – это особые летучие соединения, которые выделяют некоторые растения, и которые способны убивать ряд вредных бактерий и вирусов. Для тех, кто не выносит ни запаха, ни вкуса чеснока или лука, в которых тоже фитонцидов в избытке, лимон (особенно в сочетании с медом) – просто находка.

**Станция 2 «Мы - за ЗОЖ»**

Родина этого ароматного напитка - Китай. Именно здесь научи­лись выращивать чудесные листья, которые дают золотистый бодрящий настой. Этот настой называют «лекарством от тьмы болезней». Что это за напиток?

- Кофе

- Чай

- Квас

- Кисель

Ответ – комментарий: Это чай. И непросто чай, а зеленый. Он снимает усталость, улучшает работу сердца, пред­отвращает кариес, препятствует развитию раковых опухолей, способствует долголетию, дает эффект омоложения. Четыре ты­сячи лет употребляют люди этот напиток. Сотни сортов его мож­но встретить на прилавках. Желтый, красный, черный, белый. Но сами китайцы отдают предпочтение зеленому. Считается, что именно он самый полезный. Но только заваривать его надо в натуральном виде, из листьев, а не в пакетиках.

**Станция 3 «Самый-самый»**

  Это строительный материал для клеток, необходим для роста, развития и обмена веществ в организме

- Углеводы

- Белки

- Жиры

- Витамины

Ответ - комментарий:  Белки  это строительный материал для клеток. Необходим для роста, развития и обмена веществ в организме, делают организм более сильным Недостаток приведет к заболеваниям: малокровие, задержка роста, инфекции. Избыток приводит к перегрузке печени, почек. Содержится: в крупах, горохе, мясе, рыбе, твороге, молоке, сыре, яйцах.

**Станция 4 «Что? Где? Почему?»**

- Какой картофель полезнее?

- Картофель очищенный и сваренный целыми клубнями

- Картофель, нарезанный на кусочки

- Картофель, сваренный в кожуре

- Картофель жареный

Ответ - комментарий:  Очень полезен вареный картофель в кожуре (в мундире). Таким способом варки сохраняется большое количество полезных веществ.

**Станция 5 «Витаминка»**

В каком продукте питания больше всего витамина С?

- В апельсинах

- В сладком болгарском перце

- В лимонах

- В смородине

Ответ - комментарий:  Болгарский сладкий перец должен присутствовать ежедневно у каждого на столе, съев один крупный красный перец можно полностью перекрыть суточную потребность в витамине С.

**Станция 6 «Тропики»**

Этот сладкий тропический фрукт обладает целебными свойствами: снимает стрессы, восполняют утраченные силы, повышает уро­вень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улуч­шает работу сердца. Но тем, кто переживает за свою талию, увлекаться этим продуктом не стоит. В нем слишком много калорий. О каком фрукте идёт речь?

- Банан

- Манго

- Яблоко

- Ананас

**Станция 7 «Столовая»**

Как называется ощущение, связанное с потребностью в пище?

- Режим питания

- Меню

- Аппетит

-Рацион

Ответ - комментарий:  Аппети́т (от лат. appetitus — стремление, желание) — ощущение, связанное с потребностью в пище, а также физиологический механизм, регулирующий поступление в организм пищевых веществ. Аппетит тесно связан с деятельностью пищевого центра, преимущественно с его отделами в гипоталамусе и коре больших полушарий головного мозга. Аппетит определяется приходящей в пищевой центр информацией об условиях питания, поступлении и усвоении пищи, расходовании пищевых запасов.

**Станция 8. «Силачи»**

 В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека, поэтому считается, что он «ума, силы и памяти прибавляет»

- Грецкий орех

- Арахис

- Апельсин

- Фасоль

Ответ - комментарий:  Это действительно грецкий орех. Полезен он также для сердца, для зрения, для обмена веществ. Этот продукт можно есть в сыром виде, можно его использовать в салатах, начинках для теста, в кондитерских изделиях.

**Станция 9. «Съедобное – несъедобное»**

- Назовите главный принцип правильного питания ребёнка

- Пища должна быть регулярной и разнообразной

- Пища должна быть калорийной

- Пища должна быть лёгкой

- Пища должна быть вкусной

Ответ - комментарий: В основе правильного питания лежат 5 принципов. Правильное питание должно быть регулярным, разнообразным, адекватным, безопасным и приносить удовольствие.

Регулярность – то есть режим питания.  
Уже в дошкольном возрасте можно научить ребенка самостоятельно определять по часам время основных приемов пищи. Питание по часам важно в любом возрасте, но ее значение особенно велико для детей 6-7 лет, так как происходит активный рост и созревание организма. У ребенка должно быть сформирование представление о том, что ежедневная еда – это обязательно завтра, обед, полдник и ужин.  
Разнообразие – задача педагогов и родителей сформировать разнообразный вкусовой кругозор, чтобы ему нравились разные продукты и блюда. Надо помочь понять, что вкусная, не всегда полезная еда.   
Адекватность – это восполнение энерго затрат организма. У детей необходимо сформировать представление о том, какое количество пищи достаточно, недостаточно и избыточно.   
Безопасность – безопасность питания обеспечивают 3 условия – это соблюдение правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами.

**Станция 10. «Вершки - корешки»**

Гиппократ сказал: «Ваша пища должна быть лекарством, а лекарство должно быть пищей». К какому овощу можно отнести это изречение?

- К свёкле

- К тыкве

- К картофелю

- К капусте

Ответ - комментарий:  Издавна капусте приписывали способность исцелять людей от многих болезней. С древних времён капусту использовали для лечения бессонницы, головной боли. Ее соком смазывали раны.

**Станция 11. «Будь здоров»**

 Сколько калорий должен потреблять в день ребёнок - дошкольник?

- 2000 ккал

- 1500 ккал

- 1800 ккал

- 1900 ккал

Ответ - комментарий: Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съедать около 1,5 кг пищи.

**Станция 12. «Столик накройся»**

Пирамида питания представляет собой схему обязательных продуктов на каждый день. В ее основании находятся самые важные продукты, а на вершине те, которые следует потреблять очень умеренно. Какие продукты находятся в основании детской пирамиды питания?

- Растительные масла, орехи и семечки

- Злаки, крупы, картофель, макаронные изделия

- Овощи, фрукты, ягоды

- Мясо, рыба, птица, яйца, молоко и молочные продукты

Ответ - комментарий: Пирамида очень проста. Она представляет собой схему обязательных продуктов на каждый день. В ее основании находятся самые важные продукты, а на вершине те, которые следует потреблять очень умеренно:

- основание: злаки, крупы, картофель, макаронные изделия;

- дальше - овощи, фрукты и ягоды;

- потом - белковые продукты: мясо, рыба, птица, яйца, молоко и молочные продукты; орехи и семечки;

- вершина пирамиды: масла, соль, сладости, газированные воды и различные сахара.

Вопросы к итоговой рефлексии в конце игры:

- Что вызвало наибольший интерес?

- Что узнали нового»

- Что показалось трудным?

- Что получилось, а над чем нужно поработать?

Спасибо за активное участие!

ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Зерновые, рис, крупы, макаронные изделия, хлеб

- Молочные продукты, мясо, рыба, яйца, птица

- Овощи, фрукты

- Жиры, масла, сладости

ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Зерновые, рис, крупы, макаронные изделия, хлеб

- Молочные продукты, мясо, рыба, яйца, птица

- Овощи, фрукты

- Жиры, масла, сладости

Памятка для педагогов

«Правильное питание дошкольников»

Дата: ноябрь, 2024 г.