

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 58 «Ручеёк» с. Дальнее г. Южно – Сахалинска

693904, г. Южно-Сахалинск, с. Дальнее, ул.Новая,20
Тел. (4242)705-850

ПРОЕКТ ПО ПРОПОГАНДЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ СРЕДИ ВОСПИТАННИКОВ 4 – 5
ЛЕТ В ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

«Хоть один раз в сутки должен быть суп в желудке»

Группа «Василёк»

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 58 «Ручеёк»



Воспитатели: Востроженко Е.В.
Морева Е.Б.

г. Южно-Сахалинск
2022 г.

Проект о пользе первых блюд

«Хоть один раз в сутки должен быть суп в желудке»

Актуальность: В детском саду воспитатели внимательно следят за тем, чтобы все дети обязательно съедали суп. И все-таки, почему же взрослые так настойчиво просят детей за обедом не отказываться от горячего супчика?

Чтобы узнать что-нибудь интересное о супе я обратилась к ресурсам Интернета и заглянула в «Книгу о вкусной и здоровой пище».

Мы считаем, что обед обязательно должен включать первое блюдо – суп, т.к. суп стимулирует выработку желудком пищеварительных ферментов, что необходимо как подготовка перед поступлением более трудно перевариваемого второго блюда.

Кроме того, суп при достаточно низкой калорийности обладает большим объемом, что способствует своевременному наступлению ощущения сытости, он отлично смачивает другие продукты и улучшает моторику кишечника. Отсутствие супа в рационе часто ведет к появлению запоров и плохой работе кишечника.

Тип проекта: познавательный – исследовательский.

Сроки реализации: июль-август 2022г.

Продолжительность проекта: краткосрочный.

Участники проекта: дети, воспитатели, родители.

Цель:

Сформировать знания у детей о пользе первых блюд.

Задачи:

1. Познакомить детей с крупами, из которых варят супы, (гречка, рис, пшено, горох).
2. Расширять и обогащать знания детей об овощах, из которых варят овощные супы.

Предмет исследования: первые блюда

Ожидаемые результаты:

- сформировать у детей представление о ценности первых блюд;
- воспитывать интерес к профессии повара;

План по реализации проекта:

1. Подготовительный этап:

Определение темы проекта.

Формулировка цели и задач.

Составление плана основного этапа проекта.

Подбор иллюстраций по проекту: о пользе первых блюд «Хоть один раз в сутки должен быть суп в желудке».

Создание предметно-пространственной развивающей среды

2. Основной этап:

Проведение совместной деятельности педагога с детьми

Сюжетно – ролевая игра: «Хозяюшка»;

Дидактические игры: «Сварим суп»; «Огород»;

Загадки про суп;

Беседа о пользе супов.

Подбор иллюстраций.

Рассматривание и сравнение круп, овощей.

Опытно – экспериментальная деятельность: Замачивание риса и гороха, наблюдение за состоянием круп.

3. Заключительный этап:

Беседа о классификации и полезности первых блюд с использованием загадок в форме игры «Что, Где, Когда?»

Полезность супов.

«Хоть один раз в сутки должен быть суп в желудке»

Суп – традиционное блюдо для всех народов мира. В зависимости от ингредиентов он может быть калорийным или диетическим, легким или сытным. Это может быть постный бульон с небольшим количеством овощей, густой и наваристый борщ, или изысканный суп-пюре, тающий во рту.

Польза супа №1:

- Супы содержат много необходимой и полезной нам клетчатки, которая стимулирует пищеварение и улучшает перистальтику кишечника.

Польза супа №2:

- Супы незаменимы при некоторых проблемах с желудком: например, когда понижена кислотность или когда вырабатывается недостаточное количество желудочного сока. Легкие овощные супы полезны для пищеварения и стимулируют его вдвое сильнее соляной кислоты, назначаемой в лечебных целях. А сваренные на мясном и курином бульонах - помогают при низкой кислотности желудочного сока, усиливая его выделение. Однако при язвах и хронических гастритах с повышенной кислотностью жирные мясные супы исключены т.к. они приводят к большому выделению соляной кислоты.

Польза супа №3:

Суп - это бесценное диетическое блюдо. Куриный - облегчает течение простуды: он содержит компоненты, обладающие противовоспалительным действием. Рыбный - богат микроэлементами и легко усваивается. Однако стоит учитывать, что мясные, куриные, рыбные и грибные бульоны противопоказаны тем, у кого имеются нарушения обмена веществ, подагра или мочекаменная болезнь. Этим людям можно порекомендовать есть только вегетарианские супы.

Польза супа №4:

Чем крепче бульон, тем он целебнее. Ученые утверждают, что крепкий куриный бульон улучшает состояние сосудов и сердца. Такой эффект достигается за счет содержащихся в экстракте особых белков. Причем нужная их концентрация встречается именно в курином бульоне.

Стоит учитывать, что первый бульон необходимо сливать. Именно в нем концентрируются вредные вещества из добавок в кормах животных (серотонин, адреналин).

Польза супа №5:

- Суп полезен и богат витаминами. Большая часть того, чем богаты овощи, переходит в отвар, который мы обычно сливаем. И суп в этом отношении - безотходное витаминное производство. Самый полезный - вегетарианский, и им могут радовать себя практически все. Он способствует очищению организма и снижению уровня холестерина. Однако это справедливо лишь для правильно сваренного супа. Если овощи класть в кипящий бульон - меньше разрушается витамин С.

Полезная информация

- Какие супы самые полезные?

- Считается, что самые полезные супы с крупами. За ним идут овощные супы, далее - супы с лапшой, борщи, супы-харчо. В самом хвосте супового рейтинга плетутся концентрированные и порошкообразные супы. Супы из пакета детям до 12-ти лет категорически противопоказаны, так как в них есть пищевые добавки, которые могут вызвать у ребенка аллергию.

- В какое время года суп особенно необходим для организма?

- Тут все просто: зимой, поздней осенью и ранней весной - то есть, в холодное время года. Тарелка супа даст запас тепла и энергии, активизирует обмен веществ и кровообращение, восстановит баланс жидкости.

Классификация супов

По температуре подачи супы различают на холодные и горячие. Холодные супы идеальны для употребления в жаркое время года. Их основа (кефир, квас, сыворотка), как

правило, несовместима с тепловой обработкой. Ингредиенты, входящие в состав холодных супов, могут быть как сырыми (редис, лук, огурец), так и вареными (картофель, свекла и т. д.).

Горячие супы (борщи, щи, рассольники) универсальны — их готовят на бульоне или воде и подают как в горячем, так и в остывшем виде. В отличие от холодных супов, все ингредиенты, входящие в рецептуру супа, необходимо подвергать тепловой обработке.

Сладкие супы в весенне-летние месяцы подаются холодными, а в осенне-зимний период — холодными и горячими. При подаче температура горячих супов должна быть не ниже 75 °С, холодных — не выше 14 °С. Отдельные супы в холодный период года можно подавать теплыми.

Основа блюда: По наличию характерной основы жидкого блюда различают мясной, вегетарианский, овощной, рыбный и грибной суп. В качестве жидкой основы используют: бульоны; молоко и молочные напитки; отвары из овощей, фруктов, круп; квас хлебный. В качестве гарнира используют: овощи, грибы, крупы, бобовые и макаронные изделия, рыбу, мясо, птицу. Основой большинства супов являются бульоны.

Классификация бульонов: *Костный бульон.* Используют: говяжьи, телячьи кости. *Мясокостный бульон.* Используют: грудинку, части передних ног, покромку. *Рыбный*

бульон. Используют: рыбные пищевые отходы, головы рыб осетровых пород. *Грибной бульон.* Используют: сушеные белые грибы.

К прозрачным супам относятся следующие блюда: мясной бульон, куриный бульон, рыбный бульон.

Заправочные супы считаются чисто русским изобретением. Они всегда вызывали и вызывают восторг и удивление у иностранцев. В процессе их приготовления совершают дополнительную операцию — пассирование овощей (приготовление заправки), что придает супу насыщенный густой цвет и повышает калорийность готового блюда. К заправочным супам относятся следующие блюда: рассольники, борщи, щи, солянки; крупяные; сборные овощные и картофельные супы; супы с макаронными изделиями.

Пюреобразные супы (супы-пюре, супы-кремы) готовят: из овощей; бобовых и круп; мяса и субпродуктов; птицы; рыбы. Традиции приготовления **молочных супов** существуют у разных народов во многих странах. В России их готовят на цельном молоке или на смеси молока и воды. Для проведения эффективной лечебной диетотерапии во время приготовления молочных супов в качестве жидкой основы используют не только натуральное молоко, но и молоко коровье цельное сухое, молоко сгущенное стерилизованное без сахара в соответствии с «Нормами взаимозаменяемости продуктов при приготовлении диетических блюд».

Дидактическая игра

Дидактическая игра “Поможем поварёнку сварить суп и компот!”

Дорогие друзья! Хочу предложить Вашему вниманию дидактическую игру «Поможем поварёнку сварить суп и компот!» для ознакомления с окружающим миром.



Цель игры: научить детей различать овощи и фрукты, правильно называть их.

Задачи: учить детей отличать овощи от фруктов, развивать мышление, внимание, память, речь детей.

Ход игры: играть могут от одного до четырёх игроков. На столе стоит поварёнок с кастрюлей, лежат карточки с изображением овощей и фруктов, вторая кастрюля. Один ребёнок помогает сварить поварёнку суп, другой ребёнок компот.

Взрослый может сказать «Познакомьтесь, ребята! Поварёнка звать Сашуля, у него в руках кастрюля! Давайте мы ему поможем и в кастрюльку, что положим, чтобы получился суп?» Дети отвечают, выбирают карточки с овощами. И так же с фруктами, только вместо слова “суп”, говорят “компот” “Что в кастрюльку мы положим, чтобы получился компот?” Дети отвечают, выбирают карточки с фруктами.

Чтобы разнообразить игру взрослый может загадать загадки про овощи и фрукты. Как только ребёнок отгадывает, называет овощ или фрукт, то берёт карточку и кладёт рядом с поварёнком.

А чтобы детишки могли овощи и фрукты класть в кастрюлю, я придумала ещё такой вариант (другая кастрюля прикрепляется с помощью скотча к поварёнку).

Загадки про суп

И уха он, и бульон,
Щи, рассольник — тоже он.
Он гороховый, капустный
И, конечно, очень вкусный.

Ответ: (Суп)

Лук, капуста и картошка,
Разных овощей немножко.
Ты в кастрюле их ищи.
Это суп с названьем...

Ответ: (Щи)

Наступает час обеда:
Мой-ка руки, непоседа!
Из мяса, овощей и круп
Сварила мама вкусный...

Ответ: (Суп)

Это кушанье для всех
Мама сварит на обед.
И половник тут как тут —
Разольет в тарелки ...

Ответ: (Суп)

Я нарежу кабачок,
Перца сладкого стручок.
И добавлю к ним картошку,
Лук, морковь, укроп, горошек.
Что-нибудь возьму из круп —
И сварю отличный ... (Суп)!