

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 12 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по познавательному-речевому развитию детей"

Тема проекта: «Здоровье на тарелке»

**Тема группы: «Завтрак, ужин и обед любят
дети с малых лет!»**

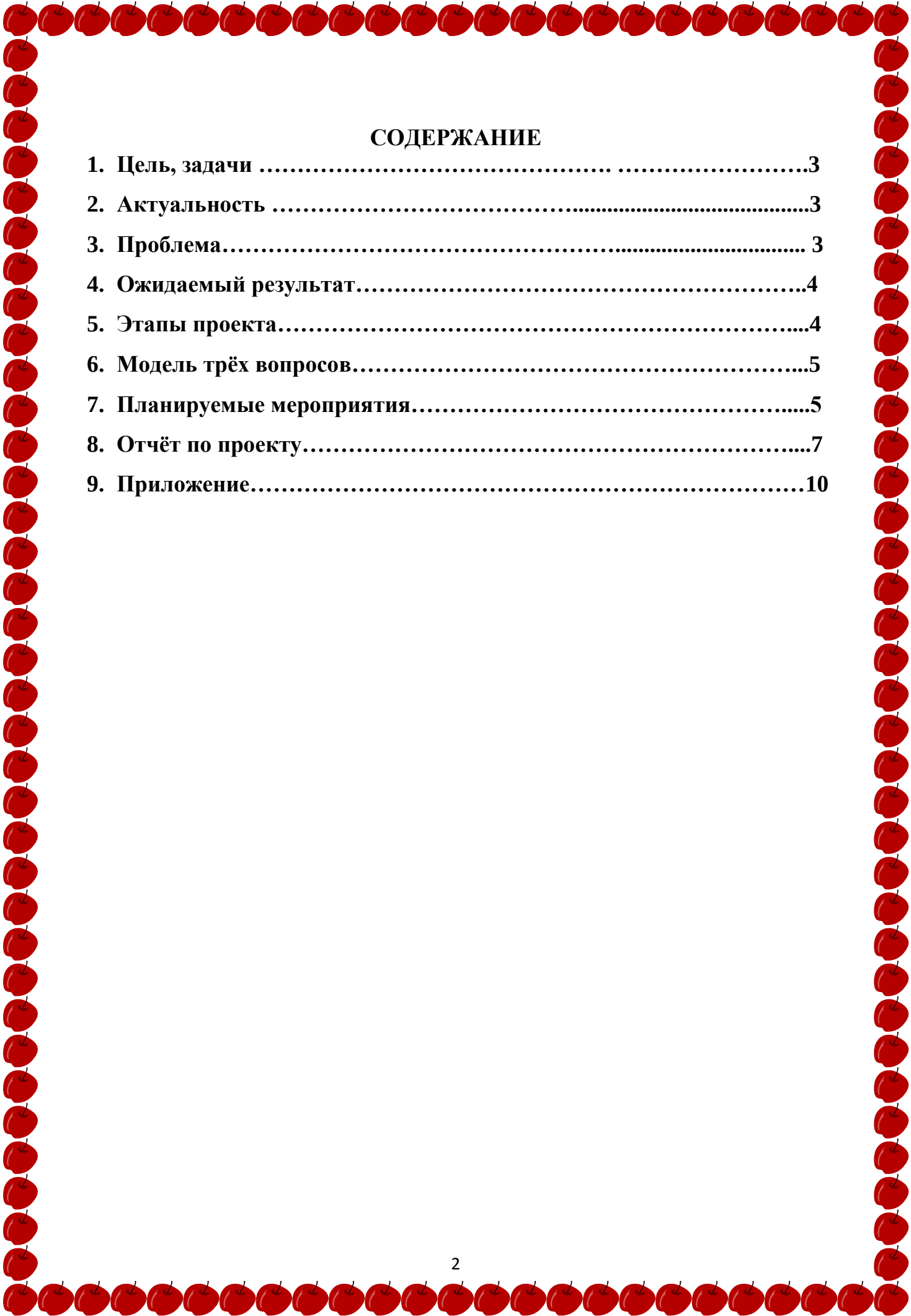
(группа младшего дошкольного возраста)



Составила:

Сбитнева Нина Николаевна воспитатель

г. Нефтеюганск, 2012



СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель, задачи	3
2. Актуальность	3
3. Проблема.....	3
4. Ожидаемый результат.....	4
5. Этапы проекта.....	4
6. Модель трёх вопросов.....	5
7. Планируемые мероприятия.....	5
8. Отчёт по проекту.....	7
9. Приложение.....	10

Цель проекта: формирование ценностного отношения к своему питанию.

Задачи:

1. Формировать элементарные представления о полезной пище;
2. Закреплять знания об овощах и фруктах и формировать первоначальные знания об их значении для организма;
3. Развивать связную речь, словарь;
4. Воспитывать культуру поведения за столом.

Актуальность

Когда ребёнок заболевает, это становится общей бедой. Неокрепший организм борется с болезнью, и мы всеми силами стараемся помочь ребёнку: обследуем его у лучших специалистов, достаём наиболее эффективные лекарства, стараемся обеспечить покой. Несомненно, на рост и развитие организма ребёнка влияют многие факторы: физическая нагрузка, сон, гигиена, прогулки и конечно питание. С первых дней жизни мы стараемся кормить ребёнка правильно: не сладкое, не солёного, много овощей и фруктов. Но стоит ребёнку подрасти и мы забываем о каше по утрам, твороге, рыбе, обходимся йогуртом, сосисками, пельменями, купленными в магазине. У родителей просто не хватает времени готовить. А ведь в детском саду питание сбалансированное, правильное. Особенно важно уметь правильно организовывать свое питание. Заложить навыки правильного питания легче всего и надежнее в детстве. Именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребенка на будущее. Важно, чтобы у ребенка сформировалось представление об устойчивой взаимосвязи благополучия организма и питания. Необходимо каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу (или ее отсутствие) того или иного блюда, продукта. Поэтому так важно дать детям представления о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах. Не менее важно дать детям знания о культуре питания, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

Проблема:

- не сформированы элементарные представления о полезной еде;
- дети не знают, какие витамины есть в овощах и фруктах, и какую пользу приносят витамины;
- не соблюдают культуру поведения за столом.

Ожидаемый результат:

- сформированы элементарные представления о полезной еде;
- дети знают, какие витамины есть в овощах и фруктах, и какую пользу приносят витамины;
- соблюдают культуру поведения за столом.

Этапы проекта:

1 этап: Выявление проблемы.

Постановка цели.

Формирование задач.

Модель трёх вопросов.

Письмо родителям.

2 этап: Организация работы над проектом.

Подбор педагогической литературы, книг, иллюстраций, дидактических игр.

Составление плана мероприятий реализации проекта.

3 этап: Реализация проекта.

4 этап: Подготовка презентации. Презентация проекта.

Модель трех вопросов

Что мы знаем?	Что хотим узнать?	Где можем узнать?
Знаем овощи и фрукты. Овощи и фрукты полезные. В овощах и фруктах есть витамины. Витамины есть в таблетках. Витамины даёт мама. Каша наша матушка, а суп наш батюшка.	Что полезно? Какие есть витамины? Почему каша полезная? Где есть витамины?	Спросить у воспитателя. Спросить у мамы. Посмотреть мультфильм. Прочитать в книге.

Планируемые мероприятия

Мероприятие	Срок	Ответственный
<u>Чтение:</u> 1. Н. Толоконников «Сказка о том, как овощи воевали», «Детсадовский этикет», «Как вести себя за столом», «Как Маша и Миша учились мыть руки», «Как Витю, учили есть ложкой» 2. К. Нефёдова «Хорошие манеры», 3. «Правила поведения для воспитанных детей» 4. Чтение и заучивание стихотворений об полезных продуктах, овощах и фруктах. <u>Загадывание загадок об овощах и фруктах.</u> <u>Дидактические игры:</u> Д/И «Овощи и фрукты» Д/И «Что, где растёт» Д/и «Съедобное – несъедобное» Д/и «Что в мешке» Д/и «Скажи какой, какая, какое?» Д/и «Полезное – не полезное» Д/и «Поварёнок» Д/и «Полезные продукты» Д/и «Хорошо – плохо»	Февраль-март Февраль-март Февраль-март	Сбитнева Н.Н. Сбитнева Н.Н. Сбитнева Н.Н. Сбитнева Н.Н. Сбитнева Н.Н.

Д/и «Отгадай, что загадала» Лото «Овощи и фрукты» <u>Словесные игры:</u> Сл/и «Угадай по описанию» Сл/и «Доскажи словечко» Сл/и «Во что превращается тесто» <u>Сюжетно – ролевые игры:</u> «Магазин овощей и фруктов», «Готовим обед», «Приготовим салат» <u>Игры:</u> «Чудо приборы на столе», «Когда я ем, я глух и нем», «Едим перед зеркалом». <u>Раскрашивание:</u> овощей, фруктов, повара; внесение трафаретов, обводок овощей, фруктов. <u>Лепка овощей и фруктов.</u> <u>Посадка лука:</u> наблюдение, полив, рыхление. <u>Экскурсии на кухню:</u> «Знакомство с профессией повар», «Приготовьте гороховый суп». <u>Беседы:</u> «Что можно приготовить из овощей и фруктов?», «Где прячутся витамины?», «Расскажи, что ты любишь кушать?», «Как помогают человеку витамины?» «Продукты питания: полезные и не полезные» <u>Выпуск стенгазеты:</u> «Реклама овощей», <u>Коллаж</u> «Здоровье на тарелке», «Где прячутся витамины» <u>Изготовление</u> «Витаминного дерева». <u>Развлечение</u> «В царстве Вкуснотеево» <u>Презентация проекта</u>	Февраль - март Февраль - март Март Март Февраль Февраль Февраль-март Февраль Март Март Март Март	Сбитнева Н.Н. Сбитнева Н.Н. Сбитнева Н.Н. Сбитнева Н.Н. Сбитнева Н.Н. Сбитнева Н.Н. Сбитнева Н.Н. Сбитнева Н.Н. Сбитнева Н.Н. Сбитнева Н.Н. Сбитнева Н.Н. Колчкова В.В. Горшунова Т.П Сбитнева Н.Н.
---	---	--

План мероприятий с родителями

Содержание работы	Срок	ответственные
Познакомить родителей с предстоящей работой. Письмо родителям	Февраль	Сбитнева Н.Н.
Участие в изготовлении книжек - малышек	Март	Родители
Участвуют в подборе художественной литературы, картинок по теме проекта	Февраль	Сбитнева Н.Н., родители
Изготовление поделок из овощей и	Март	Родители

фруктов		
Консультации для родителей: «Значение правильного питания для здоровья детей», «Оформите красиво блюдо для ребёнка»	Февраль	Сбитнева Н.Н.
Приносят фотографии по теме: «Готовим с ребёнком дома»	Март	Родители

Отчёт по проекту «Здоровье на тарелке»

На протяжении двух месяцев, в группе младшего дошкольного возраста был реализован долгосрочный проект «Завтрак, ужин и обед, любят дети с давних лет». Были поставлены следующие задачи¹. Формировать элементарные представления о полезной пище; 2. Закреплять знания об овощах и фруктах и формировать первоначальные знания об их значении для организма; 3. Развивать связную речь, словарь; 4. Воспитывать культуру поведения за столом.

Для решения первой задачи мы использовали: Д/и «Полезное – не полезное», «Съедобное – не съедобное», «Поварёнок», сл/и «Во что превращается тесто», с/р игры «Готовим обед, кашу», стихи о полезных продуктах: «Каша», «Винегрет» и др, поговорки такие как «Щи да каша пища наша», «Суп наш батюшка, а каша матушка» и др. Проводили беседы: «Расскажи о своём любимом блюде», «Что любит готовить мама». «Что можно приготовить из овощей и фруктов» при этом использовали куклы би-ба-бо «Айболит», «Зайка – незнайка». Проводили экскурсии на кухню. Первая ознакомительная, где дети познакомились с профессией повар, с предметами которые он использует в работе и с оборудованием на кухне. Затем мы с детьми поиграли в игру «Горох и фасоль», где дети перебирали бобовые, а готовый горох отнесли на кухню и попросили повара приготовить гороховый суп. Мы старались привлечь внимание детей и вызвать желание кушать суп. Затем отблагодарили поваров за вкусный обед и делали это не однократно. Изготовили коллаж «Здоровье на тарелке», где дети познакомились с полезными продуктами.



Для решения второй задачи мы использовали Д/И «Овощи и фрукты», «Что, где растёт», «Угадай на ощупь», «Разложи на тарелочке»; Словесные игры «Доскажи словечко», «Отгадай, что загадала», «Угадай по описанию». Познакомили детей с витаминами: читали стихи о витаминах, поставили сценку «О витаминах», и сценку «Борщ», провели «Рекламу овощей», читали и пересказывали рассказ Н. Толоконникова «Сказка о том, как овощи воевали», загадывали загадки об овощах и фруктах.



Изготовили «Витаминное дерево», где дети узнали, в каком продукте какой содержится витамин, а также какую пользу приносят витамины человеку. Витамин «А» для роста и хорошего зрения, витамин «В» для хорошего настроения, витамин «С» помогает организму справиться с микробами, которые часто «приходили» в группу. Раскрашивали и лепили овощи и фрукты, развивая моторику.



Для решения третьей задачи читали стихи: «Детсадовский этикет», К. Нефёдова «Хорошие манеры», «Правила поведения для воспитанных детей», рассказы «Как вести себя за столом», «Как Маша и Миша учились мыть руки», «Как Витю, учили есть ложкой», использовали в работе игровые ситуации, в которых дети учили игрушки, как вести себя за столом, а также проводили беседы о правила и культуре поведения за столом.

Провели развлечение для детей «В царстве Вкуснотеево», спасибо огромное музыкальным руководителям Виктории Викторовне Колчковой, Горшуновой Екатерине Петровне, воспитателю Марине Юрьевне Самойловой за помощь в проведении развлечения.

Для решения всех задач много использовали наглядного материала, играли в сюжетно – ролевые игры «Магазин», «Готовим обед», «Кафе», провели работу с родителями в виде консультаций, бесед, родители приняли активное участие, организовали фотовыставку «Здоровье на тарелке», где родители представили фотоматериалы приготовления блюд вместе с детьми дома. Считаю, что все задачи, цель, которые мы поставили, выполнили. Подробный фото отчёт представлен в презентации.



Приложение

Сценарий развлечения

«Путешествие в царство Вкуснотеево».

Цель: закрепление знаний и представлений о полезных продуктах, создание эмоционально приподнятого настроения, ощущение радости от ожидаемого праздника, увлечение детей сказочным сюжетом.

Оборудование: в зале деревья с яблоками и грушами, на полу оформлены грядки, маски для сценки «Борщ», оформление стен в музыкальном зале.

Действующие лица: Нехочуха, Айболит

Предварительная работа: заучивание стихотворений об овощах, чипсах и газировке, разучивание песни «Манная каша», репетиции сценки «Борщ».

Дети заходят в зал под музыку

Ведущая: В нашем зале так уютно неспроста:
В гости в царство Вкуснотеево пойдёт вся детвора.
Все о правилах питания расскажите здесь:
Как, когда и что полезно есть.

Ребенок: Я люблю бывать на кухне с мамочкой моей:
Резать свеклу и морковку – помогаю ей.
Ой, какой плывет по кухне славный аромат.
Борщ с добавкой уплетать я очень, очень рад.

Ребенок: Огурчик, помидорчик на столе лежат:
«Ну, скорее нас порежь, положи в салат».
Все приправлю майонезом, положу лучок.
Угощайтесь на здоровье – мой салат готов.

Ребенок: Пышет жар на кухне нашей:
На плите пытит здесь каша?
Может вкусные галушки?
Нет! Румяные ватрушки!
Так вкусны они на вид,
Что их вид нам говорит:
«Ну, быстрее же, дружок,
Откуси ты мой бочёк!».

Ведущая: Есть очень «вкусная» страна,
Но, на карте, не видна.
На деревьях яблоки и груши там растут.
Всем жителям, там нравится,

Ребят всех в гости ждут.

- Ребята, вы много знаете о полезной пище. Значит, нам смело можно отправляться в царство «Вкуснотеево».

Танец «Мы едем, едем, едем»
(Садятся на стульчики)

Ведущая: В Царство Вкуснотеево, прибыл наш детсад.

Здесь на каждом дереве фрукты висят,

На полянке грядочки, овощи растут.

Ручейки молочные весело бегут.

Под веселую музыку на ширме появляются Нехочуха с чипсами и газировкой в руках.

Вед: - Здравствуйте!

Нехочуха: - Здравствуйте ребята, я - Нехочуха!

Вед: - Дети приехали в царство Вкуснотеево?

Нехочуха: - Да это царство Вкуснотеево

Вед: - А что это у тебя в руках?

Нехочуха: - Это чипсы, газировка!

Вед: - Будь осторожен с этими продуктами, не ешь их. У тебя живот заболит, зубы заболят. Лучше ешь салат, винегрет.

Нехочуха: Не хочу я есть салат

Дайте лучше мармелад

Не хочу я винегрет

Дайте булок и конфет.

Вед: - А ты знаешь, почему надо кушать салат, винегрет?

Нехочуха: - Нет.

Вед: - А ребята знают, и сейчас тебе расскажут.

Стихи об овощах

Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить.

Всем без исключения –

В этом нет сомнения.

Чистим овощи в салат,

Весь в заботах детский сад.

Перец, репу и морковку

Режем для салата ловко.

Чтобы вам здоровым быть,

Надо овощи любить.

Свёкла, репа, лук, морковь,
Моя первая любовь.

Кушай овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты.
Вот полезная еда,
Витаминами, полна.

Нехочуха: - Ну, я подумаю.

Вед: - Но, нужно кушать не только салат, но и суп, кашу.

Нехочуха:

Не хочу я кашу есть,
Суп, котлету мне не съесть.
Мне б побольше, мармелада
Да в прикуску с шоколадом.
Сок, компот я не люблю –
Газировочки хочу.

Стихи о чипсах и газировке

Дети: В жизни нам необходимо
Очень много витаминов
Всех сейчас не перечесть
Нужно вам, побольше есть.
Мясо, овощи и фрукты –
Натуральные продукты.
А вот чипсы, знай всегда
Это вредная еда!

Вы не пейте газировку,
Ведь она вам вред несёт
А попейте лучше квас –
Он вкусней во много раз!

Нехочуха: - Нет не хочу квас, хочу чипсы и кока – колу.

Ведущая: - Ребята нам без доктора Айболита не обойтись. Давайте его позовём, может он нас услышит. *(зовут доктора Айболита)*

Айболит: - Здравствуйтесь ребята!

Дети: - Здравствуй, доктор Айболит!

Айболит обращается к Нехочухе.

Айболит: - Нехочуха, ну послушай,
Творожок, сырочек скушай,
Выпей чашку молока –
Будешь ты здоров всегда.
Ну, а сладкое вредит,

Только портит аппетит.
Да и зубы портит тоже.
Ты со сладким осторожней!
Нехочуха: - Съем-ка баночку варенья,
Чтобы было настроенья. (*причмокивает*).
Ой-ой-ой! Ой-ой-ой!

Айболит: - Что с тобой?

Нехочуха: - Так болит животик,
ой-ой-ой зубик мой...
Что же делать, как мне быть,
Надо срочно полечить?

Айболит: - Будешь сладкое ты есть,
Свои зубы не беречь?

Нехочуха: - Говорю вам честно –
Я буду есть полезное:
Молочные продукты,
Овощи и фрукты,
Супы, мясные блюда
И каши кушать буду.

Айболит : - Вот это правильно мой друг.
И быстро твой пройдет недуг.
Будут рады твои зубки
Поесть овощи и фрукты.
И желудок будет рад
Съесть котлетку и салат.

Нехочуха: - А теперь пойду к врачу
Животик, зубик залечу.

Нехочуха и Айболит уходят.

Ведущая: - Ребята, скажите, какие вы знаете витамина? (А,В, С,)
А зачем нужны витамины?
(*Ответы детей*)

Возвращается Айболит.

Айболит: - Ух, совсем я с ним устал,
Но про правильное питание
Ему я все же рассказал.

Ведущая: - Доктор Айболит. Мы прибыли в ваше
царство Вкуснотеево, чтобы узнать о правильном питании.

Айболит: - Молодцы, ребята, я очень рад,
К нам в гости прибыл детский сад.
Поиграть с вами хочу,
Заодно все расскажу.
Для начала-ка, ребятки,
Отгадайте мои загадки.

Загадывание загадок

Как называется утренняя еда? (Завтрак).

Яйца с молоком смешаю,
На сковороде поджарю.
Приготовлю на обед
Очень вкусенький... (Омлет).

Суп черпаю я не ложкой,
А большущей... (поварешкой).

Тру на ней я очень ловко
И картошку, и морковку,
Кабачок и помидорку.
Протереть поможет... (терка).

Айболит: Молодцы, ребята, вы быстро отгадали все загадки.

Ведущая: Уважаемый, Доктор Айболит, наши дети знают, что такое здоровая пища и как нужно ее готовить. Они могут спеть про это.

Песня «Манная каша»

1 куплет: Кастрюля-варюля на плите стоит.

И манная каша вкусно в ней кипит.

Припев: Угощайся Коля, угощайся, Маша,
Удалась на славу манная каша. (2раза).

2 куплет: Чтоб манная каша стала вкусней,
Ты в манную кашу маслица подлей.

Припев: Угощайся Коля, угощайся, Маша,
Удалась на славу манная каша. (2раза).

Айболит: - Вот это песня, так песня. После нее сразу хочется сварить
манную кашу, а потом угостить всех ребят.
Пойду готовить. До свидания, дети!

Дети: До свидания!

*Айболит уходит.
Выходит Нехочуха.*

Нехочуха: - Буду есть и салат, и суп, и винегрет. Только скажите, а кто самый главный из овощей. Этот овощ, я буду есть, больше чем другие?

Ведущая : - А ребята тебе, сейчас расскажут, какой овощ самый главный.

Сценка «Борщ»

Ведущий.

На столе лежат рядом
Лук, капуста с чесноком,

Свёкла, помидор с петрушкой
Вдруг пузатый помидор
Затекает глупый спор.

Помидор (важно вышагивает).

Всех красней я и вкуснее,
Всех полезней и важнее,
Витамины А,В,С
Так и пышут на лице.
Сочной мякоти своей
Не жалею для друзей
И дарю им сок томатный
Удивительно приятный.

Морковка (кокетливо порхает)

Я морковка, я морковка.
Хохотушка и плутовка.
Я румяна и сочна,
И всем детям я нужна.
Потяни меня за хвостик —
И к тебе приду я в гости,
И полюбишь ты, дружок,
Мой морковный сладкий сок.

Картошка (любуясь в зеркало)

Говорят уж много лет
Что картошка будто хлеб
Так питательна, вкусна
И красива и сытна

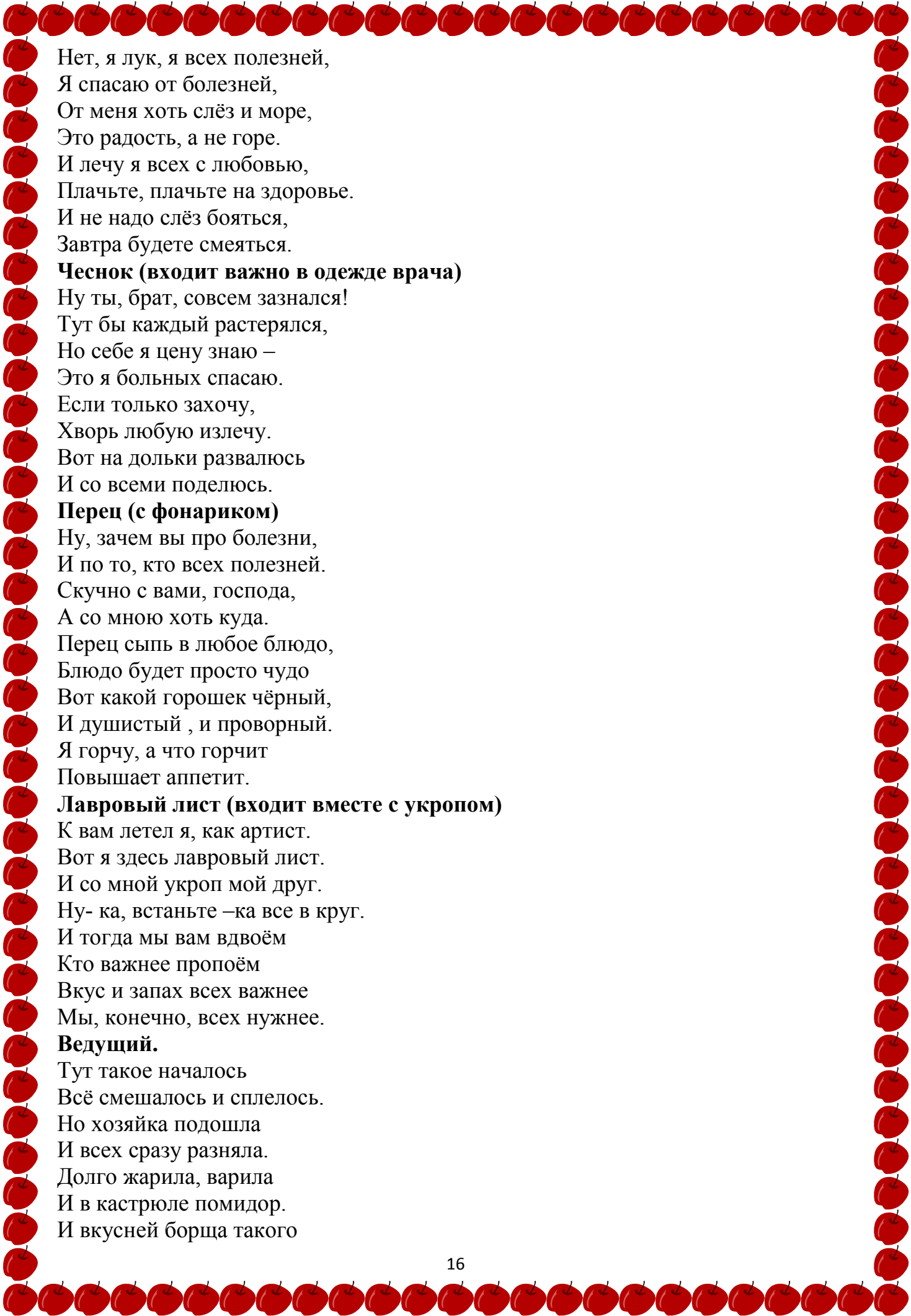
Свёкла (вбегает с ведром и кистью)

Слыша вас, я вся поблёлка,
А главнее всех я, свёкла,
Я всему даю свой цвет,
Хоть то борщ, хоть винегрет.
И растят меня на грядках,
Чтоб животик был в порядке
И цветущий вид всегда,
Остальное - ерунда.

Капуста (важно выходит и поёт)

Без меня в тарелке пусто,
Всех важнее я, капуста,
Хоть в салат меня, хоть в щи,
Вот такую — поищи!
Только осень наступает,
Меня квасить начинают,
А зимою без меня
Не обходится и дня.

Лук (вбегает с белым платком)



Нет, я лук, я всех полезней,
Я спасаю от болезней,
От меня хоть слёз и море,
Это радость, а не горе.

И лечу я всех с любовью,
Плачьте, плачьте на здоровье.

И не надо слёз бояться,
Завтра будете смеяться.

Чеснок (входит важно в одежде врача)

Ну ты, брат, совсем зазнался!

Тут бы каждый растерялся,

Но себе я цену знаю –

Это я больных спасаю.

Если только захочу,

Хворь любую излечу.

Вот на дольки развалюсь

И со всеми поделюсь.

Перец (с фонариком)

Ну, зачем вы про болезни,

И по то, кто всех полезней.

Скучно с вами, господа,

А со мною хоть куда.

Перец сыпь в любое блюдо,

Блюдо будет просто чудо

Вот какой горошек чёрный,

И душистый, и проворный.

Я горчу, а что горчит

Повышает аппетит.

Лавровый лист (входит вместе с укропом)

К вам летел я, как артист.

Вот я здесь лавровый лист.

И со мной укроп мой друг.

Ну- ка, встаньте –ка все в круг.

И тогда мы вам вдвоём

Кто важнее пропоём

Вкус и запах всех важнее

Мы, конечно, всех нужнее.

Ведущий.

Тут такое началось

Всё смешалось и сплелось.

Но хозяйка подошла

И всех сразу разняла.

Долго жарила, варила

И в кастрюле помидор.

И вкусней борща такого

Мы не ели ничего.
Споры вовсе не нужны
Все полезны и важны.

Нехочуха:- Спасибо ребята, научили меня. Теперь я знаю, все овощи полезные, надо кушать все.

Танец «Помирились» (фонограмма)

Ведущая:- Нехочуха, мы хотим подарить тебе овощи и фрукты. Они богаты витаминами. Ребята кушают их каждый день, поэтому они у нас румяные, здоровые, сильные и умные. А ты сможешь приготовить себе суп и компот.*(подаёт на разносесоовоци и фрукты)*

Нехочуха: - Ребята, так много овощей и фруктов, а я не знаю, что нужно для приготовления супа, а что для компота.Помогите мне, пожалуйста.

Ведущая: Ребята, давайте поможем Нехочухе, и разложим правильно овощи и фрукты. В кастрюлю из чего варят суп, а в банку из чего варят компот.

Игра «Из чего готовят суп и компот»

Дети делятся на две команды. На одном подносе лежат овощи и фрукты. Нужно выбрать и отнести в кастрюлю овощи, а в банку фрукты. Затем проверяем, правильно ли разложили дети овощи и фрукты.

Ведущая: Ну, что Нехочуха, ты понял, из чего готовят суп и компот.

Нехочуха: - Скажу вам по **секрету**, я очень хочу, есть полезные продукты.

Ведущая:- Мы рады за тебя,Нехочуха и приглашаем тебя потанцевать.

Танец «Стекляшки»

Нехочуха: Да, спасибо большое!
Я побежал варить суп!
До свидания, друзья!

Ведущая: Вот и прошел веселья час,
Вы многое узнали.
Надеюсь, что еда у вас
Не вызовет печали.
И будет очень вам нужна
Здоровая, вкусная, полезная еда.

Ведущая: Ребята, вот и побывали мы с вами в царстве Вкуснотеево.
Пора нам возвращаться обратно в детский сад.

Ритмическая композиция «Паровозик» (фонограмма)

Под музыку дети выходят из зал

Подборка стихов к проекту «Здоровье на тарелке»
Словесная игра «Доскажи словечко»

Он зелёный, полосатый,
Как воздушный шар, пузатый,
А разрезал – посмотри:
Мякоть красная внутри,
До чего хорош на вкус!
Называется ...(арбуз).

Всех круглее и краснее,
Он в салате всех вкуснее,
И ребята с давних пор
Очень любят ...(помидор).

Он совсем – совсем зелёный
И овальный, удлинённый.
Помидора верный брат,
Тоже просится в салат.
Догадался? Молодец!
Ну, конечно...(огурец).

Выросли на дереве
Вкусные серёжки,
Круглые и красные,
Кислые немножко.
Чтобы слов не тратить лишних,
Скажем сразу: это ... (вишни).

Стихотворение «Где спрятались витамины?»

Витамин «А»

Где же витамин «А» найти,
Чтобы видеть и расти?
И морковь, и абрикосы
Витамин в себе тот носят.
В фруктах, ягодах он есть.
Их нам всех не перечесть.
Помни истину простую –
Лучше видит только тот.
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок.

Витамин «В»

Свёкла, яблоко, картофель,

Репа, тыква, помидор...

Витамины «В» имеют

И отдать нам их сумеют.

«В» - в наружной части злаков,

Хоть он там неодинаков.

Это вовсе не беда,

Группа «В» там есть всегда.

Витамин «С»

А вот «С» едим со щами,

И с плодами, овощами,

Он в капусте и в шпинате,

И в шиповнике, в томате,

Поищите на земле –

И в салате, в щавеле.

Лук, редиска, репа, брюква

И укроп, петрушка, клюква,

И лимон, и апельсин

Ну, во всём мы «С» едим!

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины «А», «В», «С».

Стихотворение «Полезьа витаминов»

Витамин «С»

«С» — важнейший витамин,

Всем вокруг необходим,

Лучше средства в мире нет,

Укреплять иммунитет.

Каждый день съедай лимон —

Будешь крепок и силен,

Перестанешь ты болеть,

И от счастья будешь петь!

Витамин «В»

Витамины группы «В»

Пользу принесут тебе.

Надо их употреблять,

Чтобы нервы укреплять,

Улучшать обмен веществ,
Уменьшать излишний вес.
Кстати, сбросить лишний вес
Можно вовсе без чудес.
Меньше кушать, больше спать,
Брейк активно танцевать.

О витаминах.

В жизни нам необходимо,
Очень много витаминов,
Всех сейчас не перечесть.
Нужно нам, по больше есть,
Мясо, овощи и фрукты —
Натуральные продукты,
А вот чипсы, знай всегда,
Это вредная еда.

Стихи о полезных продуктах

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам —
И не только по утрам.

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон.
Хоть и очень кислый он.

Жёлтый, солнечный лимон,
Он полезен с чаем,
А без чая кислый он —
Мы про это знаем!

Я шепну тебе на ушко:
Я не клоун, но петрушка.
Сочная и длинная
Зелень витаминная!

Батон

С длинным батоном под мышкой,
Из булочной шел мальчишка,
Следом с рыжей бородкой,
Пес семенил короткий.
Мальчик не оборачивался,
И батон укорачивался.

О. Григорьев

Блины

Раз, два, три, четыре.
На весах четыре гири,
А с другой стороны,
На весах лежат блины.
На дощечке возле дома
Я сама их испекла.
Ни один не вышел комом,
Ни один не подожгла!
Блин тебе, блин ему,
И другим по одному.
Ешь быстрее,
Не гляди!
Есть не хочешь – выходи!

Г. Ладоницков

Бублик

- Хватит плакать, девочка!
- Не хва-а-тит...
- Как тебя зовут, девочка?
- Ка-а-тя...
- Катя, кто же тебя обидел?
- Не обидел... Ты бублик не видел?
Он сначала в траву закатился,
А потом под кустом очутился,
А потом я играла в песке...
- Вот же бублик, ты держишь в руке,
И кусочек уже откусила.
- На, и ты откуси!
- Спасибо.

Я. Аким

Бублик, баранку,
Батон и буханку
Пекарь из теста
Испек спозаранку.
В. Бахревский

В жаркий день

Пьет из чашечки жучок
Колокольчиковый сок.
Пьют веселые букашки
Сок пахучий из ромашки.
А нарядный мотылек
Земляничный любит сок.
Сока хватит всем в лесу!
Угощает шмель осу:
- Вот вам два стаканчика,
сок из одуванчика.
А. Масленникова

Варенье

У Сергея нет терпенья,
Он руками ест варенье.
Слиплись пальцы у Сережи,
Приросла рубашка к коже.
Ног от пола не отнять,
Рук от ног не оторвать.
Слиплись локти и колени.
Уши склеило варенье.
Раздается жалкий всхлип.
Сам к себе Сергей прилип.
О. Григорьев

Ватрушки

Решила старушка
Ватрушки испечь.
Поставила тесто,
Да печь затопила.
Решала старушка
Ватрушки испечь,
А сколько их надо -
Совсем позабыла.
Две штучки – для внучки,
Две штучки – для деда,

Две штучки – для Тани,
Дочурки соседа...
Считала, считала, да сбилась,
А печь-то совсем протопилась!
Помогите старушке –
Сосчитайте ватрушки!
В. Кудрявцева

Вёз корабль карамель,
Наскочил корабль на мель.
И матросы три недели
Карамель на мели ели.
В. Бахревский

Вкусная каша

Каша из гречки.
Где варилась? В печке.
Сварилась, упрела,
Чтоб Оленька ела,
Кашу хвалила,
На всех разделила.
Досталось по ложке
Гусям на дорожке,
Цыплятам в лукошке,
Синицам в окошке.
Хватило по ложке
Собаке и кошке,
И Оля доела
Последние крошки!
З. Александрова

В магазин везут продукты,
Но не овощи, не фрукты.
Сыр, сметану и творог,
Глазированный сырок.
Привезли издалека,
Три бидона молока.
Очень любят дети наши
Йогурты и простоквашу.
Это им полезно очень,
Магазин же наш молочный.
В. Нищев

Если бы из молока
Состояли облака.
В зиму, радуя весь мир,
С неба падал бы пломбир.
В. Шляхин

Если в доме нет сладостей,
Не зови к себе гостей,
Веселиться невозможно
Без конфет и без пирожных.
Е. Стеквашов

Жадный пес

Жадный пес
Дров принес,
Воды наносил,
Тесто замесил,
Пирогов напек,
Спрятал в уголок,
И съел сам –
Гам-гам-гам!
В. Квитка

Заварила чайка чай
Из морской капусты.
Рыбы пили,
Похвалили:
- Чай у чайки вкусный.
И. Демьянов

Каша

Если печка - то печет,
Если сечка - то сечет,
Если гречка - то гречет?
Вот и нет,
Она - растет!..
Если гречку собрать,
И в горшок положить,
Если гречку водою,
Из речки залить,
А потом,

А потом
Долго в печке варить,
То получится наша
Любимая каша!
И. Мазнин

Куличи

Мы не в жаркой печи
Испечем куличи:
Нам нужна не мука -
Только горстка песка.
Сыпь в ведро песок,
Да прихлопни разок.
Хороши куличи,
Хоть и не из печи.
Так и просит роток:
- Отломи мне кусок.
Е. Стекваиова

Лентяй

Костя хлеб жует сухой.
- Ты бы ел его с ухой!
До ушей краснеет Костя,
Он решил правдивым быть:
- Я бы ел с ухой, но после
мне ж тарелку нужно мыть!
И. Демьянов

Лягушкины покупки

- Откуда идешь ты, лягушка-квакушка?
- С базара домой, дорогая подружка.
- А что ты купила?
- Всего понемножку:
Купила ква-пусту, ква-соль и ква-ртошку.
В. Орлов

Маша кухарит

Мы спросили нашу Машу:

- Чем ты, Маша, занята?

- Из цветов цветную кашу

Я готовлю для кота.

И. Мельничук

Мы печем оладушки
Ладушки, ладушки,
Мы печем оладушки,
Мы печем оладушки...
Для кого? Для бабушки!
Ну, а что останется,
Нам с тобой достанется!

С. Пшеничная

Мышка Наташка
Скушала кашку:
В мышкиной плошке –
Больше ни крошки!
Скучно без каши
Мышке Наташке.

А. Грамолин

Пирог

Из песка пирог спечем,

В гости маму позовем,

Пригласим и вас, друзья,

Только есть пирог нельзя.

В. Орлов

Пирожок

- Ты откуда, пирожок?

- Родом с поля я, дружок.

Я родился там зерном,

Был на мельнице потом.

Я в пекарне побывал,

А теперь на стол попал.

Т. Дмитриев

Посадила бабка в печь
Пирожки с капустой печь.
Для Наташи, Коли, Вовы
Пирожки уже готовы.
Да еще один пирог
Кот под лавку уволок.
Да в печи - четыре штуки.
Пироги считают внуки.
Если можешь, помоги
Сосчитать пироги.
Н. Кончаловская

Скороговорка

Шел Саша по шоссе,
Нес сушки в мешке.
Сушку – Грише,
Сушку – Мише.
Есть сушки Проше,
Васюше и Антоше.
Еще две сушки
Нюше и Петрушке.
В. Тимошенко

Сушки

Принесла мне мама сушки,
Посмотрел – на них веснушки.
Со стола убрал посуду
И сказал ей:
- Есть не буду!
- Почему? – спросила мама.
Врать не стал, ответил прямо:
- Если съем я эти сушки,
Перейдут ко мне веснушки.
Только зря я думал так:
Был на сушках просто мак.
И. Винокуров

Считалка для мышки
Раз, два, три, четыре,
Сосчитаем дыры в сыре.
Если в сыре
Много дыр,
Значит,
Вкусным будет сыр.
Если в нем одна дыра,
Значит, вкусным
Был
Вчера.
В. Левин

У крылечка

Я сегодня встала рано,
Чтоб испечь пирог румяный.
Я пеку его с калиной,
Не из теста, а из глины.
На скамейке у крылечка
Солнце греет, словно печка.
- Солнце, солнце, помоги,
Испеки мне пироги!
Б. Иовлев

Убежало молоко

Убежало молоко.
Убежало далеко!
Вниз по лестнице,
Скатилось,
Вдоль по улице,
Пустилось,
Через площадь.
Потекло,
Постового
Обошло,
Под скамейкой
Проскочило,
Трех старушек подмочило,
Угостило двух котят,
Разогрелось - и назад:

Вдоль по улице,
Летело,
Вверх по лестнице,
Пыхтело,
И в кастрюлю заползло,
Отдуваясь тяжело.
Тут хозяйка подроспела:
- Закипело?
- Закипело!
М. Бородинская

Щи-талочка

Чищу овощи для щей.
Сколько нужно овощей?
Три картошки, две морковки,
Луку полторы головки,
Да петрушки корешок,
Да капустный кочешок.
Потеснись-ка ты, капуста,
От тебя в кастрюльке густо!
Раз-два-три, огонь зажжен –
Кочерыжка, выйти вон!
М. Бородинская

Это вам не пирожок
С корочкой хрустящей,
А румяный теплоход,
Самый настоящий.
- Полный ход!
- Есть полный ход!
- Прямо в рот!
- Есть прямо в рот!
Этот вкусный теплоход,
Испеченный мамой.
Вишни сочные везет,
В середине самой.
Р. Куликова

Я решил сварить компот
В мамин день рождения.
Взял изюм, орехи, мед,
Килограмм варенья.
Все в кастрюлю поместил,
Размешал, воды налил,
На плиту поставил,
И огня прибавил.
Чтобы вышло повкуснее,
Ничего не пожалею.
Две морковки, лук, банан,
Огурец, муки стакан,
Половину сухаря,
В мой компот добавил я.
Все кипело, пар клубился.
Наконец, компот сварился!
Маме я отнес кастрюлю:
- С днем рождения, мамуля!
Мама очень удивилась,
Засмеялась, восхитилась.
Я налил компоту ей –
Пусть попробует скорей!
Мама выпила немножко
И ... закашлялась в ладошку,
А потом сказала грустно:
- Чудо – щи! Спасибо!
Вкусно!

М. Дружинина

Про девочку, которая плохо кушала

Юля плохо кушает,
Никого не слушает.
-Съешь яичко, Юлечка!
-Не хочу, мамулечка!
-Съешь с колбаской бутерброд! —
Прикрывает Юля рот,
-Супик?
-Нет...
Котлетку?

-Нет...-

Стынет Юлечкин обед.

-Что с тобою, Юлечка?

-Ничего, мамулечка!

-Сделай, внученька, глоточек,

Проглоти еще кусочек!

Пожалей нас, Юлечка!

-Не могу, бабулечка! –

Мама с бабушкой в слезах –

Тает Юля на глазах!

Появился детский врач –

Глеб Сергеевич Пугач,

Смотрит строго и сердито:

— Нет у Юли аппетита?

Только вижу, что она,

Безусловно, не больна!

А тебе скажу, девица:

Все едят –

И зверь и птица,

От зайчат и до котят,

Все на свете есть хотят.

С хрустом Конь жуёт овёс.

Кость грызет дворовый Пёс.

Воробьи зерно клюют,

Там, где только достают,

Утром завтракает Слон –

Обожает фрукты он.

Бурый Мишка лижет мед.

В норке ужинает Крот.

Обезьянка ест банан.

Ищет желуди Кабан.

Ловит мошку ловкий Стриж.

Сыр и сало,

Любит Мышь.

Попрощался с Юлей врач –

Глеб Сергеевич Пугач.

И сказала громко Юля:

— Накорми меня, мамуля!

С. Михалков

Помощник

Мама ставила пирог,
Я, конечно, ей помог:
В тесто бросил
Горсть корицы,
Вылил баночку горчицы.
Я пирог испёк
На славу!..
А вот есть его,
Не мог.

Роман Сэф

Песня домовёнка Кузьки.

Если внутрь кладут творог,
получается пирог.
Если ж поверху кладут,
То ватрушкою зовут.
Так и эдак, хорошо!
Так и эдак, вкусно!

В.Берестов

Пенки

Молоко на беду
Дали в детском саду.
И в стакане
У всех на виду-
Вверху,
И внизу,
И у стенки
Заплавали
Страшные
Пенки...
Дайте мне мою цедилку!
Дайте мне мою поилку!
А не то-
Я не буду гулять,
Я не буду играть,
Здесь останусь сидеть,

И на пенки глядеть.

И всё пере-
и пере-
живать...

Э.Мошковская

Семейка

Мышка в кружечке зелёной,
Наварила каши пшённой.

Ребятишек дюжина,
Ожидает ужина.

Всем по ложечке досталось-
Ни крупинки не осталось.

(из чешской народной поэзии)

Что такое бутерброд?

Что такое бутерброд?

Это-НА,

И это-ПОД.

Что кладётся сверху-НА?

Масло, рыба, ветчина,

Огурец, икра и сыр,

И кусочек колбасы...

Хлеб кладётся снизу, ПОД-
и выходит буртерброд!

А.Усачёв

Печальные сосиски

В тарелке у Лариски
скучают две сосиски-

печальные сосиски

не нравятся Лариске.

Вот если бы сосиски

отдать собачьей миске,

они бы там, в печали

недолго бы скучали.

Тим Собакин

Кто скорее допьет.

Мама чашку молока.

Маше налила.

«Мяу, — киска говорит, —

Вот и я пришла!»

Киске в миску

Отольем —

Веселее пить вдвоем.

Ну-ка,

Кто скорей допьет?

Кто ни капли,

Не прольет?

С. Капутикян

Почему исчез обед?

-Повар, повар,

Где обед?

— у меня обеда нет!

Был обед, да от него,

Не осталось ничего!

Помню, было на обед

сто одиннадцать котлет,

Сто одиннадцать пирожных-

Заварных и всевозможных.

И компота три ведра,

Было сварено с утра.

В том котле

была картошка,

А в другом-

Была окрошка,

А в кастрюле был творог.

Я попробовал немножко,

А потом-

Ещё немножко,

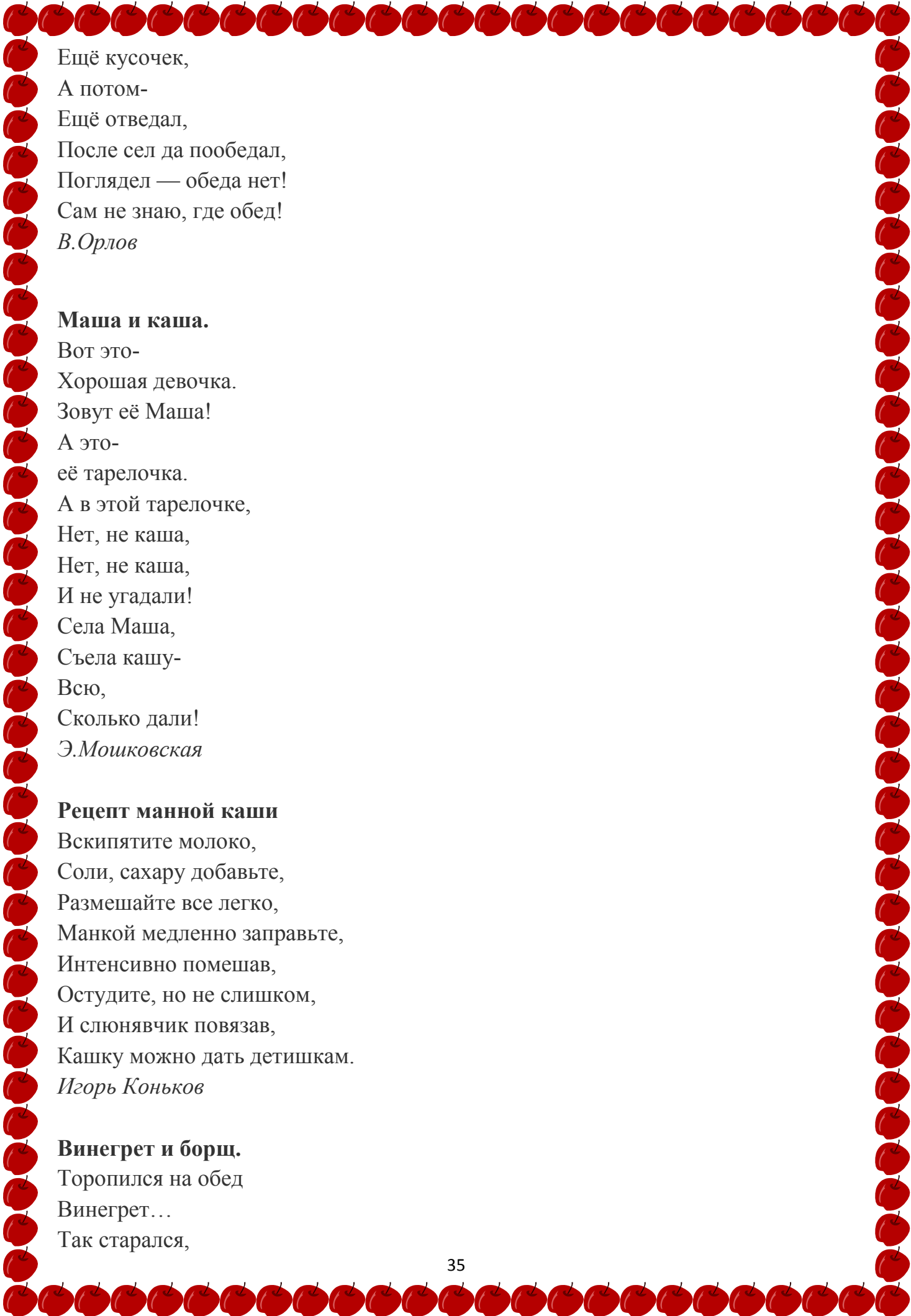
А потом-

Ещё чуток,

А потом-

Ещё чуточек,

А потом-



Ещё кусочек,
А потом-
Ещё отведал,
После сел да пообедал,
Поглядел — обеда нет!
Сам не знаю, где обед!

В. Орлов

Маша и каша.

Вот это-
Хорошая девочка.
Зовут её Маша!
А это-
её тарелочка.
А в этой тарелочке,
Нет, не каша,
Нет, не каша,
И не угадали!

Села Маша,
Съела кашу-
Всю,
Сколько дали!
Э. Мошковская

Рецепт манной каши

Вскипятите молоко,
Соли, сахару добавьте,
Размешайте все легко,
Манкой медленно заправьте,
Интенсивно помешав,
Остудите, но не слишком,
И слюнявчик повязав,
Кашку можно дать детишкам.

Игорь Коньков

Винегрет и борщ.

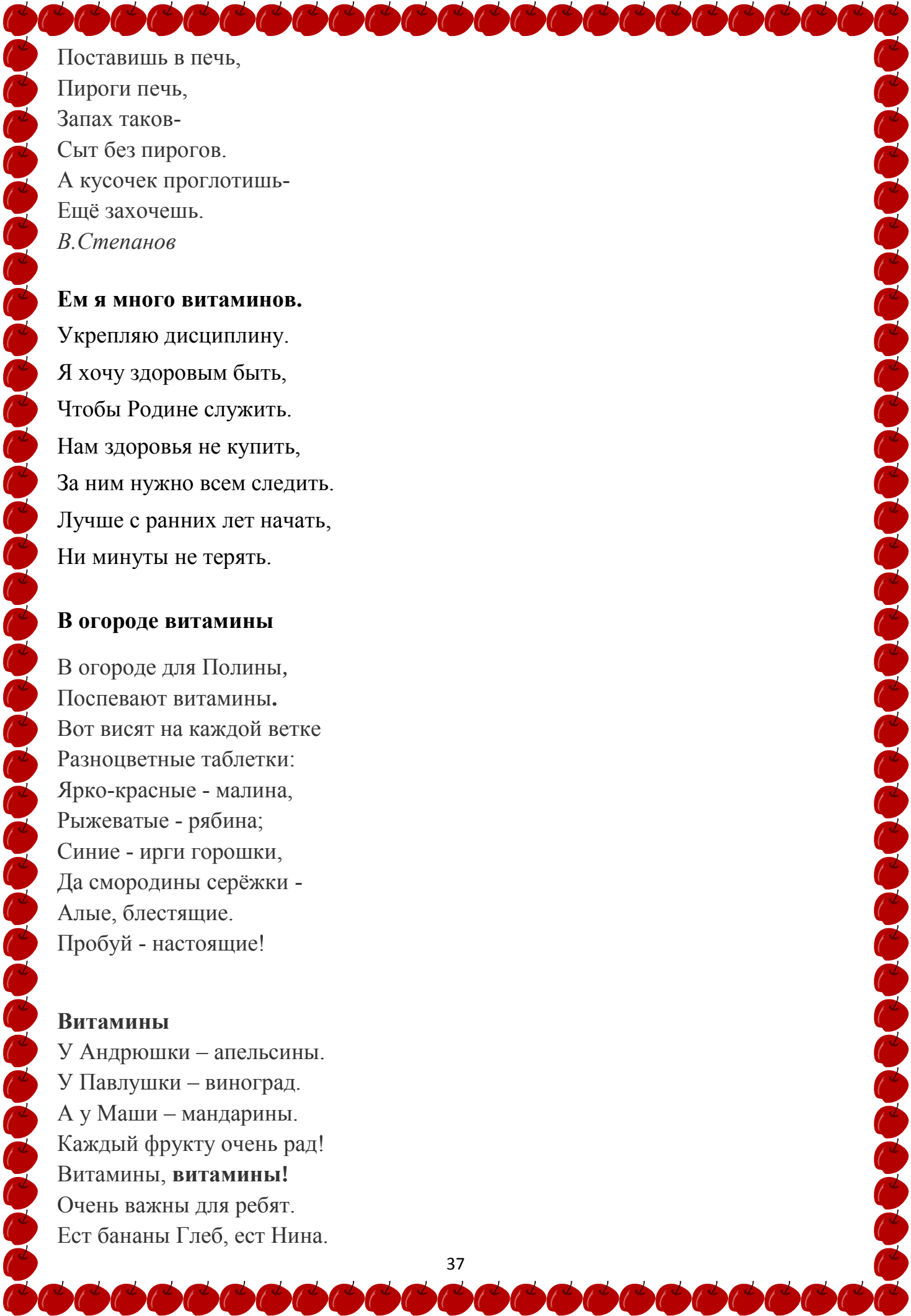
Торопился на обед
Винегрет...
Так старался,

так спешил,
что в кастрюлю
угодил:
в кипяток свалился — винегрет сварился!
Вот большая ложка-
попробуйте немножко.
Винегрет варёный,
сметаной охлаждённый...
Вкусно?
То-то же!
Тим Собакин

Бублики.
Купили два бублика
Маленькой Ирочке
У каждого бублика
Было по дырочке
Два бублика Ирочка съест с молоком
А дырочки пусть полежат на потом.
С. Коган

Ай да суп!
Глубоко — не мелко,
Корабли в тарелках:
Луку головка,
Красная морковка,
Петрушка,
Картошка
И крупки немножко.
Вот кораблик плывёт,
Заплывает прямо в рот!
Ирина Токмакова

Вкусная мука.
Сыплется мука
Через край мешка.
Станет тестом-
В квашне тесно.



Поставишь в печь,
Пироги печь,
Запах таков-
Сыт без пирогов.

А кусочек проглотишь-
Ещё захочешь.

В.Степанов

Ем я много витаминов.

Укрепляю дисциплину.
Я хочу здоровым быть,
Чтобы Родине служить.
Нам здоровья не купить,
За ним нужно всем следить.
Лучше с ранних лет начать,
Ни минуты не терять.

В огороде витамины

В огороде для Полины,
Пспевают витамины.
Вот висят на каждой ветке
Разноцветные таблетки:
Ярко-красные - малина,
Рыжеватые - рябина;
Синие - ирги горошки,
Да смородины серёжки -
Алые, блестящие.
Пробуй - настоящие!

Витамины

У Андрюшки – апельсины.
У Павлушки – виноград.
А у Маши – мандарины.
Каждый фрукту очень рад!
Витамины, **витамины!**
Очень важны для ребят.
Ест бананы Глеб, ест Нина.

А Серёженька - гранат.

Кто такие витамины?

Для чего проникли в лук,
В молоко и в мандарины,
В черный хлеб, в морковь, в урюк?

Рассмотрю-ка их в окрошке,
Через дедовы очки -

Кто они? Соринки? Мошки?
Человечки? Паучки?

Может в перце и петрушке,
Незаметные на взгляд,
Очень маленькие пушки,
По бактериям палят?!

Если так, то Витамины
Мне нужны наверняка -
Съем на полдник мандарины,
На ночь выпью молока!

У малютки-дочки,
Аленькие щечки.

Потому что, **витамины**,
Каждый день в меню Ирины.

Сок в стакане и компот
Регулярно дочка пьет.

У Ирины на лице
Витамины А, В, С.

Повсюду витамины

В банане и йогурте,
В горстке малины-
Повсюду чудесные,

Есть **витамины**.

Они берегут нас,
От всяких болезней.
Чем больше их в пище,
Тем пища полезней

.Витамины нам полезны

Витамины нам полезны,
Это точно знаю.
Только их не из таблеток
Я употребляю.
Получаю их из пищи
Вкусной и полезной.
Где же прячутся они?
Очень интересно.
Объясняет мама мне,
Они прячутся везде.
Ты из фруктов, овощей,
Получай их поскорей.

Живые витамины

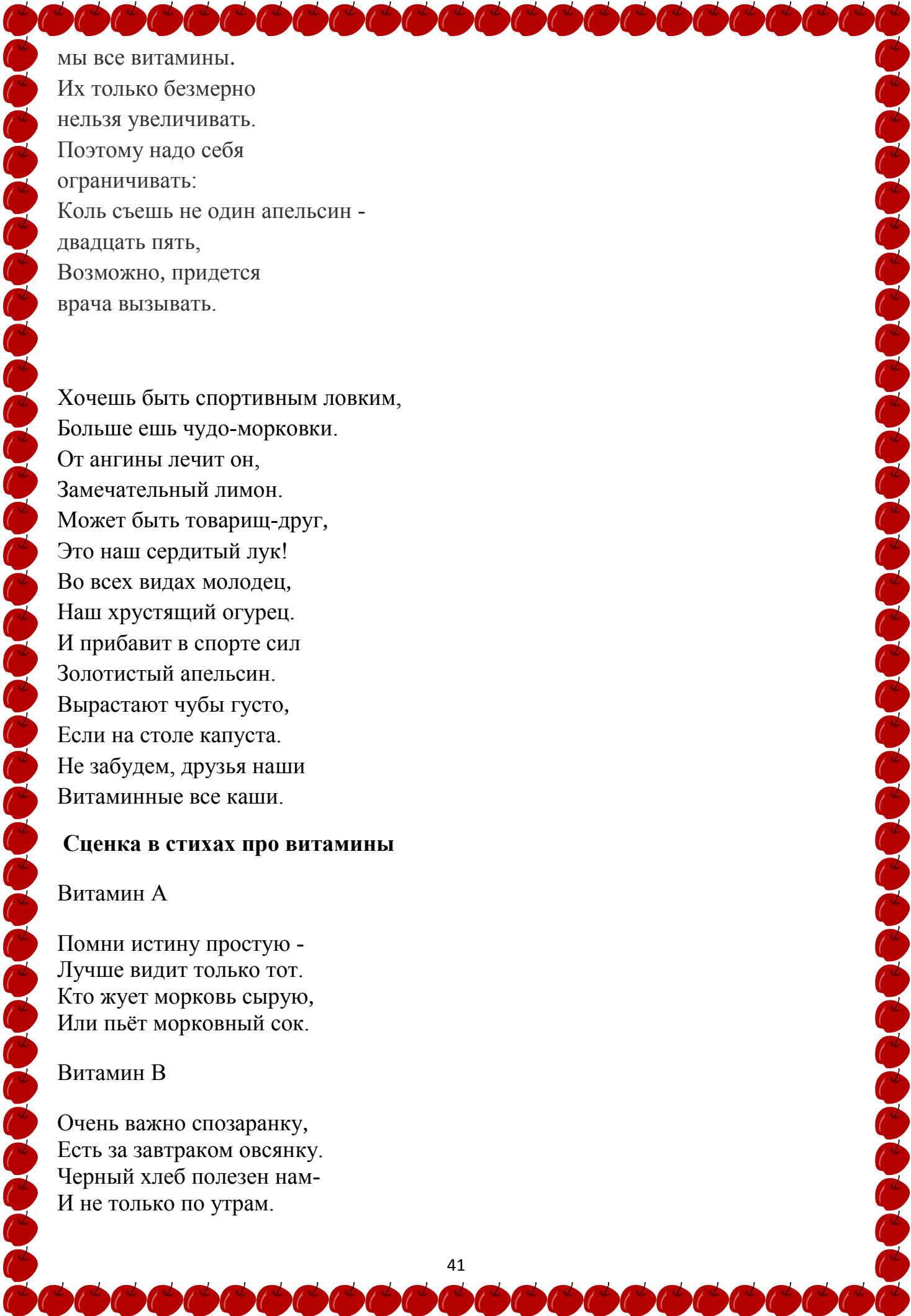
Растут у тёти Зины
Живые **витамины**.
Витамины разные:
Зелёные и красные.
Все они, от «А» до «У»,
В огороде на виду.
Все, как Солнце, нужные,
Красивые и дружные.
Висит горох на грядке,
Вкуснее шоколадки.
Морковь и сельдерей,
Что может быть важней?
Витамины высший сорт,
Не фазенда, а курорт.
Живые витамины,
Растут у тёти Зины,
Мы их на именины,
Собрали две корзины!

Витамины

Чтоб сильным быть, ловким,
здоровым, веселым,
Не стоит есть чипсы



и пить Кока-Колу.
Съешь яблоко, сливы,
лимон, апельсины -
Во фруктах и в ягодах
есть витамины.
Нам справиться с насморком,
гриппом, ангиной.
Помогут не чипсы,
а те витамины,
Что в ягодах, фруктах
живут, в овощах,
В сырАх, творогАх,
в молоке и борщах...
Всем нравится сочную,
спелую грушу,
Клубнику, чернику,
смородину кушать...
В различных продуктах -
от рыб до малины,
Для жизни важнейшие
есть витамины.
Зовутся они: К; Е; Д; А; В; С,
Содержатся - в зелени,
в злаках, в яйце...
Так важно! Что пьем мы,
и что мы едим.
Нам солнечный свет
также необходим.
Чтоб были хорошими
зубы и зрение,
Чтоб волосы, кожа
была - загляденье,
Должна быть еда наша
разнообразной.
По цвету - зелёной,
и желтой, и красной.
От горького лука -
до сладкой малины.
И с пищей получим



мы все витамины.

Их только безмерно
нельзя увеличивать.

Поэтому надо себя
ограничивать:

Коль съешь не один апельсин -
двадцать пять,
Возможно, придется
врача вызывать.

Хочешь быть спортивным ловким,
Больше ешь чудо-морковки.
От ангины лечит он,
Замечательный лимон.
Может быть товарищ-друг,
Это наш сердитый лук!
Во всех видах молодец,
Наш хрустящий огурец.
И прибавит в спорте сил
Золотистый апельсин.
Вырастают чубы густо,
Если на столе капуста.
Не забудем, друзья наши
Витаминные все каши.

Сценка в стихах про витамины

Витамин А

Помни истину простую -
Лучше видит только тот.
Кто жуёт морковь сырую,
Или пьёт морковный сок.

Витамин В

Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам-
И не только по утрам.

Витамин С

От простуды и ангины,
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней!
Хоть противный - надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней - лучше жить!

Ребенок:

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины. А В С

Стихи про то, в каких продуктах какие витамины

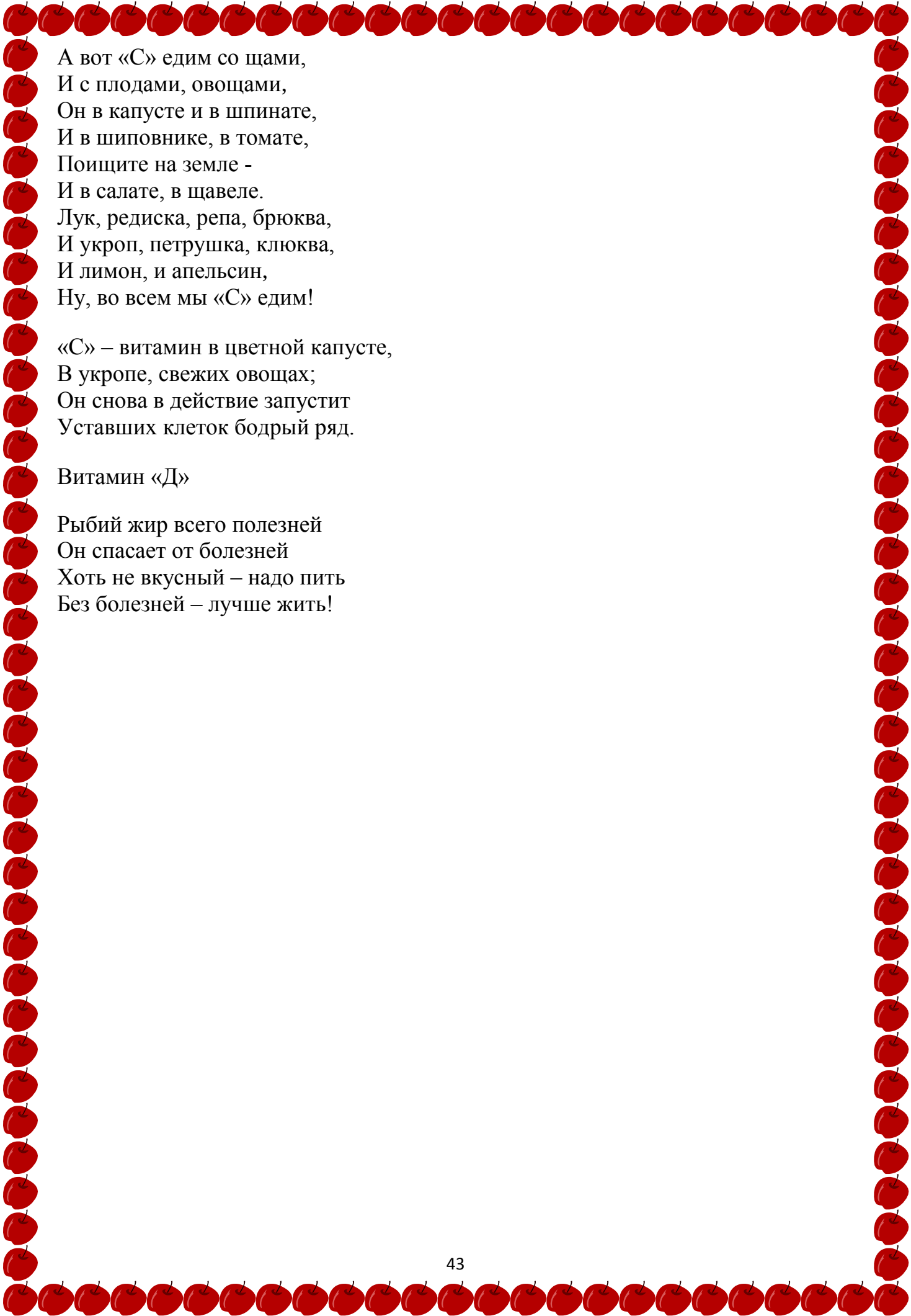
Витамин «А»

Где же витамин «А» найти,
Чтобы видеть и расти?
И морковь, и абрикосы
Витамин в себе тот носят.
В фруктах, ягодах он есть.
Их нам всех не перечесть.

Витамин «В»

Свекла, яблоко, картофель,
Репка, тыква, помидор..
Витамины «В» имеют,
И отдать нам их сумеют.
«В» - в наружной части злаков,
Хоть он там неодинаков.
Это вовсе не беда,
Группа «В» там есть всегда.

Витамин «С»



А вот «С» едим со щами,
И с плодами, овощами,
Он в капусте и в шпинате,
И в шиповнике, в томате,
Поищите на земле -
И в салате, в щавеле.
Лук, редиска, репа, брюква,
И укроп, петрушка, клюква,
И лимон, и апельсин,
Ну, во всем мы «С» едим!

«С» – витамин в цветной капусте,
В укропе, свежих овощах;
Он снова в действие запустит
Уставших клеток бодрый ряд.

Витамин «Д»

Рыбий жир всего полезней
Он спасает от болезней
Хоть не вкусный – надо пить
Без болезней – лучше жить!