

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №151» города Чебоксары Чувашской Республики

**Муниципальный проект**  
**«Здоровые дети - счастливые**  
**родители»**

2024-2025 учебный год

# Сентябрь

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад №151 «Ромашка» города Чебоксары Чувашской Республики

## Памятка «Здоровое питание детей дошкольного возраста»



Чебоксары, 2024

### Примерное меню ребенка-дошкольника

Время суток	Меню
Завтрак	Каша молочная, омлет, чай с молоком
Второй завтрак	Фруктовый салат, компот
Обед	Суп овощной, котлета паровая, картофель отварной, кисель
Полдник	Творожная запеканка, кефир
Ужин	Рыбное филе запеченное, тушеные овощи, травяной чай

Таким образом, правильное питание является основой физического развития и эмоционального благополучия ребенка. Родители несут ответственность за формирование здоровых пищевых привычек своего малыша, которые станут залогом крепкого здоровья во взрослой жизни.

17.09.2024

Количество участников - 5 групп

## Памятка « Здоровое питание детей дошкольного возраста»

Октябрь

03.10.2024

Количество участников - 9

Беседа «Что полезно есть»

Воспитанники узнали о правильном питании, пользе свежих овощей, фруктов, молочных продуктов и злаковых. Детям объясняли, почему важно употреблять разнообразную пищу, какую пользу приносят витамины и минералы организму.



Цель: формирование у детей осознанного подхода к выбору еды.

Ноябрь

13.11.2024

Количество участников - 14



### **«Польза рыбных блюд»**

В рамках реализации муниципального проекта

"Здоровые дети- счастливые родители"

воспитанники детского сада с большим аппетитом едят рыбную запеканку.

Включение рыбных продуктов в детское питание в детском саду имеет свои преимущества, так как рыба является ценным источником белка, жирных кислот, витаминов и минералов, необходимых для здоровья детей. Омега-3 жирные кислоты, содержащиеся в рыбе, особенно важны для развития мозга и нервной системы у детей.

**Цель: воспитание осознанного отношения к своему здоровью, рациональному питанию**

Декабрь

18.12.2024

Количество участников - 23



### **«Польза омлета»**

Не секрет, что яйца являются важным продуктом в детском меню. В составе омлета есть немало ценных питательных веществ: витамин А - для здоровья кожи и лучшего зрения, витамины группы В - для улучшения метаболических процессов и работы нервной системы, а также витамин Д - для поддержки здоровья костей. Кроме того, омлет богат калием, железом, медью и фосфором. Омлет считают лёгким и щадящим блюдом. Белки из омлета хорошо усваиваются и дают детскому организму весь спектр аминокислот. Воспитанникам подготовительной группы "Незабудки" очень нравится омлет.

Цель: воспитание осознанного отношения к своему здоровью, рациональному питанию

Январь

29.01.2025

Количество участников - 13



### **«Витаминные салаты»**

Витаминные салаты, приготовленные из сезонных овощей и фруктов, богаты витаминами С, А, Е и группы В. Они способствуют формированию культуры питания у детей и помогают им не переедать. Польза витаминного салата для детей заключается и в том, что он содержит необходимые маленькому организму микроэлементы, нормализует работу кишечника, способствует формированию культуры питания и помогает малышу не переедать.

**Цель: воспитание осознанного отношения к своему здоровью, рациональному питанию**

Февраль

18.12.2024

Количество участников - 23

### **«Яблоки - путь к здоровью»**

Включение в рацион ребёнка - это отличный способ укрепить его здоровье и обеспечить организм необходимыми питательными веществами. Наши воспитанники с удовольствием едят яблоки, что подтверждает их пользу и привлекательность для детей. Но важно выбирать только качественные и свежие плоды и тщательно их мыть перед употреблением.



**Цель: воспитание осознанного отношения к своему здоровью, рациональному питанию**

Март

27.03.2025

Количество участников - 4



### **Организация питания в ДОУ.**

С целью обеспечения эффективного контроля за качеством питания в #ДОУ151 был проведен родительский контроль за организацией питания.

Для родителей была организована экскурсия на пищеблок, в группу, проведена дегустация блюд.

Родители положительно оценили новое весеннее меню, отметили его сбалансированность и разнообразие

**Цель: обеспечение эффективного контроля за качеством питания**

Апрель

02.04.2025

Количество участников -5

## Консультация «Организация питания в детском саду»

Родителям рассказали о принципах составления меню, соблюдении санитарных норм и требований к качеству пищи. Особое внимание уделялось вопросам совместимости продуктов, правильной термической обработке и необходимости полноценного питания дошкольников.



**Цель: повышение осведомлённости родителей и сотрудников детского сада о вопросах рационального питания детей**

Май

06.05.2025

Количество участников -5



### **Творожный пудинг.**

Творожный пудинг - любимое

лакомство воспитанников , источник

ценных

белков, полного набора незаменимых

аминокислот, витаминов и минералов,

полезных для роста и развития ребёнка

**Цель: прививать детям любовь к здоровой еде.**