

МБДОУ «Детский сад №162 «Акварелька»  
г. Чебоксары

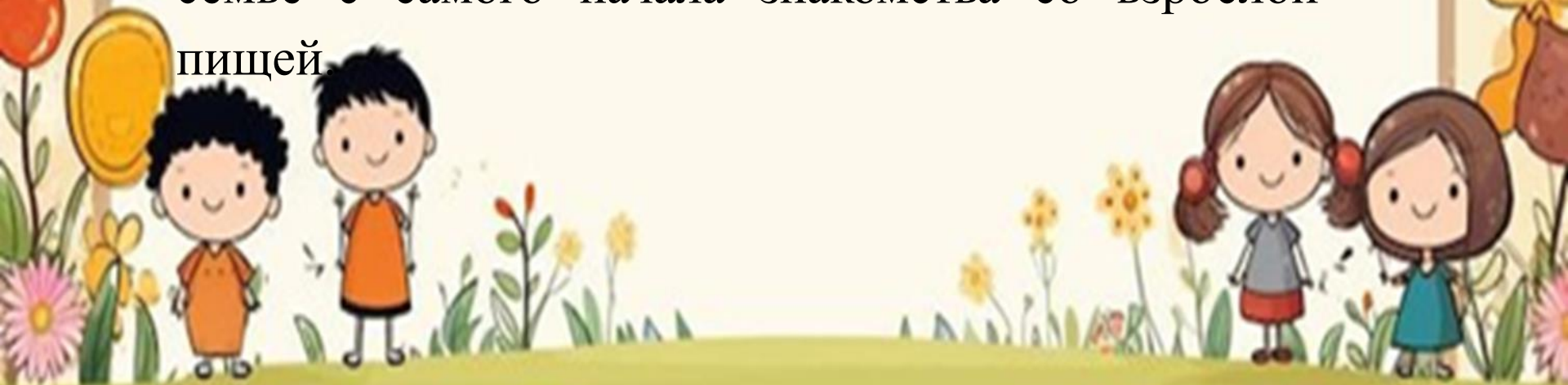
# **Муниципальный проект «Здоровые дети - счастливые родители»**



2025 - 2026

## Цель проекта:

- совершенствование и обновление практики «здорового питания» среди воспитанников и их семей;
- формирование здоровьесберегающей пищевой привычки;
- привитие нормы здорового питания для детей в семье с самого начала знакомства со взрослой пищей



## Задачи проекта:

- уменьшение уровня заболеваемости среди детей.
- усилить работу по формированию здоровьесберегающей пищевой привычки детей дошкольного возраста в семье и социуме;
- расширить возможности и условия развития принципов здорового питания среди семей воспитанников,
  - привить ребенку культуру гигиены здорового питания,
  - сохранение физического здоровья,



# Сентябрь

**Беседа с детьми:  
«Витамины с нашего огорода»**

**Количество участников  
– 10 чел.**



**Цель: познакомить детей с понятиями «витамины» и «их источники», показать роль овощей и фруктов в укреплении иммунитета, стимулировать интерес к дегустации свежих продуктов.**

# Октябрь

**Настоящее кулинарное чудо –  
творожная запеканка**



**Количество участников  
– 15 чел.**

Почему же творожная запеканка такая важная часть рациона? Да все дело в её невероятных свойствах. Маленькие «Гномики» с радостью делятся впечатлениями о каждом кусочке, ведь они знают, что каждая порция – это шаг к здоровью и силе!

**Цель: прививать нормы здорового питания**

# **Весёлая игра «Правильное питание – хорошее здоровье»**

**Количество участников  
– 12 чел.**



В процессе игры ребята попытались разобраться, что означает «правильное питание», какие продукты полезные, а какие представляют опасность для нашего здоровья. В викторине участвовали две команды, где ребята отвечали на вопросы. За каждый правильный ответ команда получала полезный фрукт – символ здорового питания.

**Цель: через игровую конкуренцию закрепить знания о группах полезных и вредных продуктов, развить умение делать здоровый выбор и работать в команде.**

# Ноябрь

**Беседа с детьми :  
«Чеснок и лук-наш лучший друг**



**Количество участников  
– 14 чел.**

Во время беседы наши маленькие исследователи смогли рассмотреть лук и чеснок, потрогать их на ощупь и оценить запах этих полезных продуктов

**Цель: сформировать мотивацию к осознанному выбору полезных продуктов.**

## **«Полезные свойства цитрусовых»**



**Количество участников  
– 17 чел.**

В холодное время года возрастает необходимость нашего организма в витаминах. Одним из таких источников могут служить цитрусовые фрукты. Существует большое количество цитрусовых, но каждый из нас с детства знаком с такими фруктами, как апельсин, лимон, мандарин, грейпфрут.

**Цель: подробно раскрыть витаминный состав и оздоровительный эффект цитрусовых, мотивировать к их регулярному употреблению в холодный сезон.**

# Декабрь

## Родительское собрание «Здоровое питание детей»

Количество участников  
– 15 чел.



Совершенствование конструктивного взаимодействия с родителями по организации рационального здорового питания детей. Питание – один из важных факторов, обеспечивающих нормальное течение процессов роста, физического и нервно – психического развития ребенка. Ухудшение качества питания приводит к снижению уровня защитно-приспособительных механизмов детского организма.

**Цель: повысить информированность родителей о принципах рационального детского питания, наладить конструктивное взаимодействие для совместного планирования меню.**

## Дидактическая игра «Полезные продукты»

Количество участников  
– 10 чел.



Ребята ранней группы окунулись в волшебный мир кулинарии! В увлекательной игровой форме они узнали о профессии повара и включив свою фантазию и воображение, сами «приготовили» вкусное угощение.



**Цель:** в игровой форме освоить сортировку продуктов по степени их пользы, закрепить представления о «здоровых» и «вредных» блюдах.

# Январь

Количество участников  
– 11 чел.

## «Здоровое питание детей»



Важную роль в физическом развитии и профилактике болезней играет рациональное питание детей, которое основывается не только на употреблении молочных, мясных, рыбных и других продуктов, но и на обязательном использовании овощей, фруктов и ягод в питании растущего организма.

**Цель: формировать у детей представления о сбалансированном питании, закрепить знания о полезных и вредных продуктах, развивать интерес к здоровому образу жизни.**

## **«Витамины и полезные продукты»**

**Количество участников  
– 15 чел.**



Вопрос здорового питания очень важен в наше время. С самого раннего возраста важно прививать детям культуру правильного питания.

**Цель: углубить знания о витаминах, их роли для здоровья и о продуктах, в которых они содержатся; побуждать к регулярному употреблению полезной пищи.**



# Февраль

**Игровая ситуация  
«Угостим гостей»**

**Количество участников  
– 10 чел.**



В ходе игры дети научились соблюдать элементарные правила за столом, повторили вежливые слова: «спасибо», «пожалуйста», «здравствуйте», «до свидания». Игра создала положительный эмоциональный настрой в группе.

**Цель: формировать культурные и этические нормы поведения за столом, развивать навыки вежливости и гостеприимства.**

**Беседа:  
«Витамины я  
люблю, быть здоровым я хочу»**



**Количество участников  
– 10 чел.**

**Продолжать  
развивать интерес  
детей к вкусной и  
полезной пище.**

**Цель: воспитывать интерес к здоровому образу жизни, расширить  
представления о роли витаминов.**

# Март

## Экскурсия на пищеблок

**Количество участников  
– 15 чел.**

Создание условий для формирования знаний детей о правилах правильного питания.



**Цель: познакомить детей с процессом приготовления пищи и правилами санитарии, расширить кругозор.**

# Апрель

**«Правильное питание в детском саду»**

**Плох обед, если хлеба нет**

**Количество участников  
– 10 чел.**



Дети узнали о пользе хлеба и сделали вывод, что нужно уважать труд хлебороба. Воспитатель читала стихотворение о хлебе и провела беседу о том, как важно ценить труд тех, кто производит хлеб.

Эта беседа не только укрепила полученные знания, но и стала приятным завершением мероприятия.

**Цель: закрепить знания о значении хлеба, познакомить с этапами его производства, воспитывать уважение к труду хлебороба.**

# Май

**Родительский контроль за  
организацией питания в детском саду**

**Количество участников  
– 19 чел.**



Для обеспечения высокого качества питания, мы проводим административный контроль который помогает координировать деятельность и выявлять лучшие практики в организации питания

**Цель: Систематизировать административный контроль**