

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города
Костромы «Центр развития ребёнка – Детский сад № 38»

Конкурс педагогического мастерства - 2022

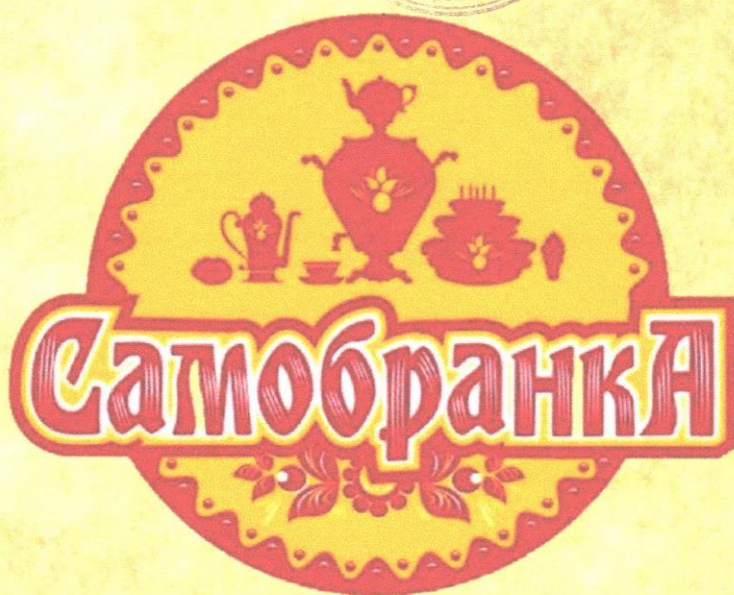


Заведующий

СОГЛАСОВАНО

/ Т. Л. Александрова

Номинация: «Лучшая методическая разработка»



**Сборник игр
и занимательных заданий
о правильном питании**

Авторы: Андреянова Ирина Вячеславовна, воспитатель
высшей квалификационной категории;
Крутикова Ирина Владимировна, воспитатель
высшей квалификационной категории;
Нефёдова Алёна Леонидовна, педагог-психолог
первой квалификационной категории;
Петрова Татьяна Евгеньевна, воспитатель
высшей квалификационной категории;
Скворцова Наталья Евгеньевна, воспитатель
высшей квалификационной категории

Сборник игр и занимательных заданий «Самобранка»

Аннотация

Данное пособие предназначено для детей старшего дошкольного возраста и является развивающим средством обучения, может быть использовано для организации совместной работы с детьми, а так же для самостоятельной коллективной деятельности детей и самостоятельной индивидуальной деятельности ребёнка. Оно представлено в виде книги, внутри которой находятся игровое поле с набором карточек, конверты с различными заданиями, информационные странички «В помощь педагогу». Весь материал дидактического пособия собран по 6 тематическим направлениям: напитки; овощи, фрукты, ягоды; зерновые продукты; мясные, рыбные, молочные; жиры, орехи; сладости.

Задания носят игровой, занимательный характер, разработаны с учетом возрастных особенностей и направлены на развитие познавательных процессов у детей посредством приобщения их к основам правильного питания.

Игровые материалы могут быть использованы педагогом как атрибуты для организации сюжетно-ролевых игр.

Содержание сборника «Самобранка» можно пополнять и усложнять. В старшем дошкольном возрасте дети уже могут вместе с взрослыми участвовать в сборе материала: анализировать, сортировать информацию, участвовать в оформлении игр.

Сборник игр и занимательных заданий «Самобранка» может быть использован педагогами ДО и учителями-логопедами.

Пояснительная записка.

Правильное питание детей – залог их здоровья в будущем, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения. Если мы, взрослые, действительно хотим, чтобы наши дети имели крепкое здоровье, сильный иммунитет, были красивыми, физически и духовно активными, то правильное питание должно стать основой их жизни.

Рациональное сбалансированное питание предусматривает использование необходимого набора продуктов, содержащих все пищевые компоненты, витамины, микроэлементы. Дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи. В наше время в результате неконтролируемого потока рекламы чипсов, газированных напитков, сухариков у детей зачастую формируются искаженные взгляды на питание. Не всегда родители могут донести до детей необходимость соблюдения принципов правильного питания.

Эта проблема является актуальной для нашей страны на сегодняшний день. Ее обозначил президент РФ В.В. Путин в своем послании Федеральному собранию РФ 15.01.2020 г.

В нашем городе стартовал проект «Здоровое детское питание – здоровое поколение», целью которого является пропаганда здорового питания и создание благоприятных условий для сохранения и укрепления физического здоровья детей за счет повышения качества питания. В рамках этого проекта в городе проходят многочисленные мероприятия, направленные на решение этих задач. Целесообразно начинать эту работу уже с детьми дошкольного возраста. Поскольку ведущая деятельность в детском возрасте – это игра, нами разработан сборник игр и занимательных заданий «Самобранка», где собраны игровые и познавательные материалы по теме здорового питания.

Цель: Создание условий для расширения представлений детей об основах правильного и здорового питания.

Задачи:

Образовательные:

- Расширять представления детей о полезных продуктах питания.
- Расширять и активизировать словарь по теме «Продукты питания».

Развивающие:

- Развивать связную речь, мышление, воображение, память, познавательные и творческие способности.
- Развивать мелкую моторику рук, коммуникативные способности, интерес к культуре.

Воспитательные:

- Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.
- Воспитывать навыки сотрудничества, самостоятельность.
- Воспитывать уважение к труду взрослых.

Описание

сборника игр и занимательных заданий «Самобранка».

Сборник игр и занимательных заданий «Самобранка» - это развивающее дидактическое пособие, нацеленное на создание условий для познавательной деятельности. В нем представлена актуальная и полезная информация о том, как познакомить детей с основами правильного питания. Данное пособие предназначено для детей старшего дошкольного возраста (5 – 7 лет) и является развивающим средством обучения, может быть использовано для организации совместной деятельности педагога с воспитанниками, а так же для самостоятельной деятельности детей.

Дидактическое пособие «Самобранка» представлено в виде книги, внутри которой находятся игровое поле с набором карточек, конверты с заданиями, информационные странички «В помощь педагогу».

Весь материал дидактического пособия собран по 6 тематическим направлениям:

- напитки;
- овощи, фрукты, ягоды;
- зерновые продукты;
- мясные, рыбные, молочные;
- жиры, орехи;
- сладости.

Игровое поле представлено в виде разноцветной скатерти-самобранки. Каждый раздел имеет свое цветовое обозначение (синий, зеленый, красный, оранжевый, желтый, фиолетовый) и определенный набор карточек с изображением продуктов. Для них предусмотрена цветовая маркировка в соответствии с цветовым обозначением раздела. Перед детьми стоит задача разложить карточки-продукты на *игровом поле* по цвету. Примечательно, что продукты с меньшей ценностью для здоровья занимают самую маленькую площадь *игрового поля*, в свою очередь,

полезным продуктам отведена самая большая часть. Таким образом, у детей появляется возможность зрительно представить целостную картину основ здорового питания.

Каждому разделу *игрового поля* соответствует определенный по цвету набор конвертов с развивающими заданиями.

В разделе «Напитки» представлены игры: «Пьем фруктовый сок», «Полезные и вредные напитки», «Приготовь компот».

В разделе «Овощи, фрукты, ягоды» - игры: «Вершки и корешки», «Чья тень?», «Юные повара».

В разделе «Зерновые продукты, хлеб» - игры: «Вкусная каша», «Перебери крупу», «Каравай собирай».

В разделе «Молочные продукты, яйца, мясо, рыба»- игры: «Веселый молочник», «Рыбалка», «Четвертый лишний».

В разделе «Жиры, орехи» - игры: «Перевези груз», «Маслоделы», «Собери орешки».

В разделе «Сладости» - игры: «Пчелкины хлопоты», «Укрась торт», «Красочные фантики».

Игры содержат дидактические и игровые задачи, подобраны основные игровые правила, что помогает педагогу грамотно организовать деятельность с ребенком.

Задания носят игровой, занимательный характер, разработаны с учетом возрастных особенностей и направлены на развитие познавательных процессов у детей посредством приобщения их к основам правильного питания.

Игровые материалы также могут быть использованы педагогом как атрибуты для организации сюжетно-ролевых игр.

Информационные странички «В помощь педагогу» соответствуют каждому разделу *игрового поля* и содержат 4 рубрики:

- «Загадай-ка» (загадки для детей);

- «Разумей-ка» (пословицы и поговорки);
- «Узнавай-ка» (познавательная информация о пользе продуктов данной группы и традиционных русских блюдах);
- «Почитай-ка» (художественные произведения для чтения детям).

Содержание сборника **«Самобранка»** можно пополнять и усложнять. В старшем дошкольном возрасте дети уже могут вместе с взрослыми участвовать в сборе материала: анализировать, сортировать информацию, участвовать в оформлении игр.

Сборник игр и занимательных заданий **«Самобранка»** может быть полезен педагогам дошкольного образования и родителям.

Приложение.









Дидактические задачи: Расширить представление детей о многообразии фруктов; совершенствовать умение образовывать от существительных прилагательные, согласовывать существительные с прилагательными в роде, числе и падеже; развивать связную речь.

Игровая задача: Подобрать правильный фрукт к стакану с соком.

Игровое правило: Соотнести фрукт со стаканом сока и дать ему название (Например: «Это яблоко. Сок из яблока – яблочный сок»).



Дидактические задачи: Формировать представление о полезных и вредных напитках; развивать память, наблюдательность, логическое мышление; воспитывать культуру здорового питания.

Игровая задача: Выбрать только полезные напитки.

Игровое правило: Поставить на полку только напитки, полезные для здоровья человека.



Дидактические задачи: Познакомить детей с профессией повар; совершенствовать умение образовывать сложные прилагательные, состоящие из двух основ, умение образовывать и употреблять в речи относительные прилагательные; развивать мелкую моторику, мышление, внимание, память, речь детей.

Игровая задача: Помочь повару приготовить компот.

Игровое правило: Подобрать фрукты, ягоды для приготовления компота и назвать компот.



Дидактические задачи: Расширить представление детей о фруктах, овощах и ягодах; совершенствовать умение различать предметы по форме и пользоваться приемами зрительного наложения; развивать зрительное восприятие детей, внимание, логическое мышление, память, наблюдательность; воспитывать самостоятельность, усидчивость.

Игровая задача: Верно найти тени фруктов, овощей и ягод.

Игровое правило: Назвать овощ, фрукт, ягоду и найти тень для каждого из них, соединить линией.



Дидактические задачи: Познакомить детей с профессией повар; формировать начальные представления о составе и приготовлении блюд; формировать представления о правильном питании; развивать внимание, мышление, связную речь.

Игровая задача: Принять участие в приготовлении блюд.

Игровое правило: Согласно рецепту, выбрать продукты для блюда и подобрать необходимую посуду для её приготовления.



Дидактические задачи: Совершенствовать умение детей правильно называть фрукты, овощи и ягоды; закреплять умение их различать; уточнить знание о том, где они растут; формировать умение грамотно употреблять предлоги; развивать внимание, память, связную речь; воспитывать бережное отношение к природе.

Игровая задача: Правильно определить, где растут овощи, фрукты и ягоды.

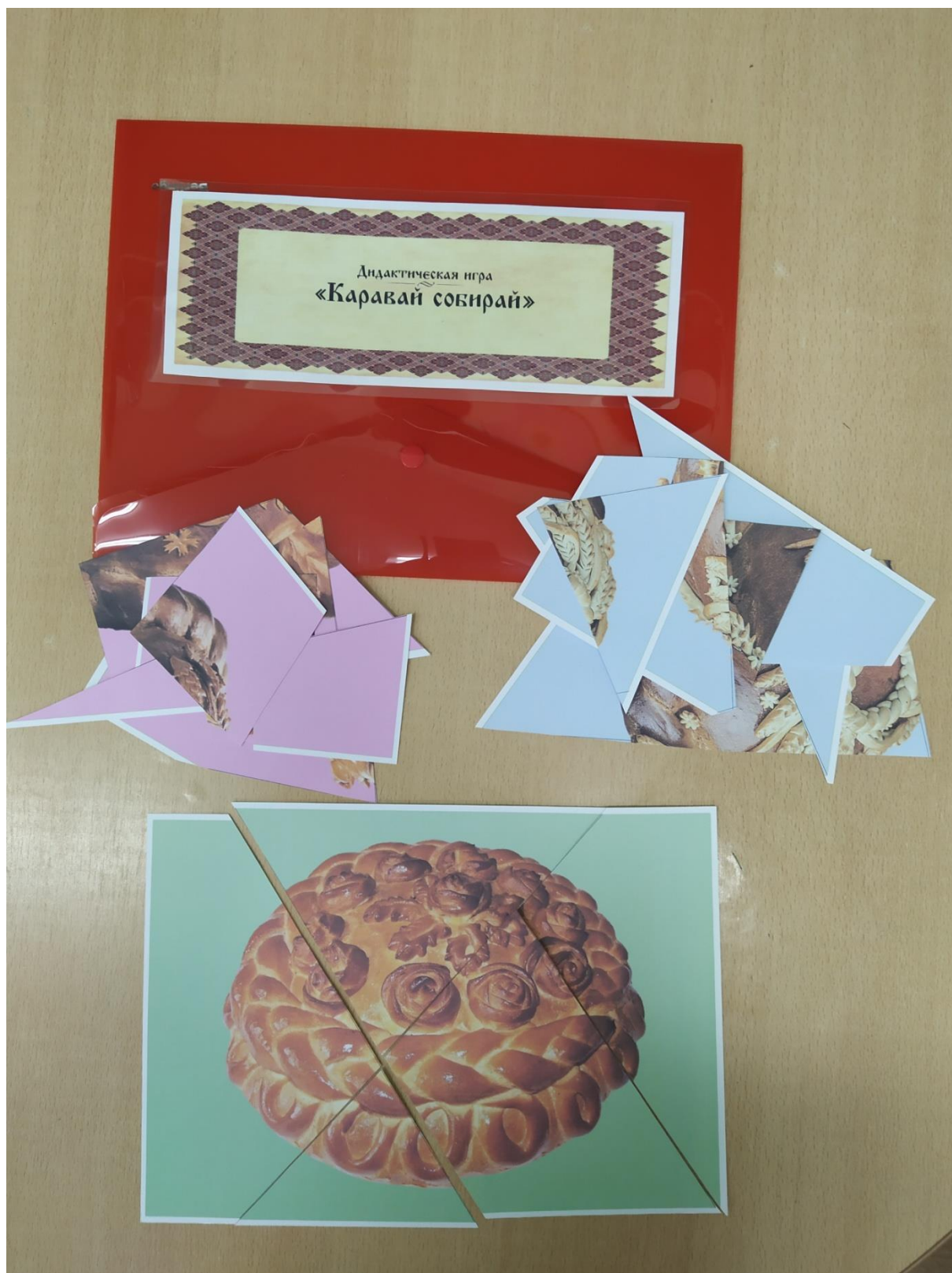
Игровое правило: Разложить карточки, с изображением овощей, фруктов и ягод в соответствии с тем, где они растут — на грядке, на дереве или кустарнике.



Дидактические задачи: Закреплять названия различных видов круп; совершенствовать мелкую моторику, координацию и точность движений рук и глаз, гибкость рук; закреплять умение образовывать относительные прилагательные; развивать внимание, тактильные ощущения; воспитывать аккуратность.

Игровая задача: Помочь хозяйшке перебрать крупу.

Игровое правило: Разложить каждый вид крупы в свою тарелочку (греча, рис, перловка) и дать название каши, которую можно приготовить из разобранных круп.



Дидактические задачи: Закреплять представление о традиционном русском хлебном изделии – каравай; развивать умение правильно собирать картинки из отдельных частей; развивать внимание, мышление, мелкую моторику; воспитывать бережное отношение к хлебу.

Игровая задача: Помочь к празднику испечь каравай.

Игровое правило: Собрать целый каравай из частей.



Дидактические задачи: Совершенствовать умение классифицировать предметы, сравнивать, обобщать, устанавливать причинно – следственные связи; развивать мышление, внимание, монологическую и диалогическую речь; воспитывать целеустремленность.

Игровая задача: Помочь из выставленных в магазине на полке продуктов выбрать лишние.

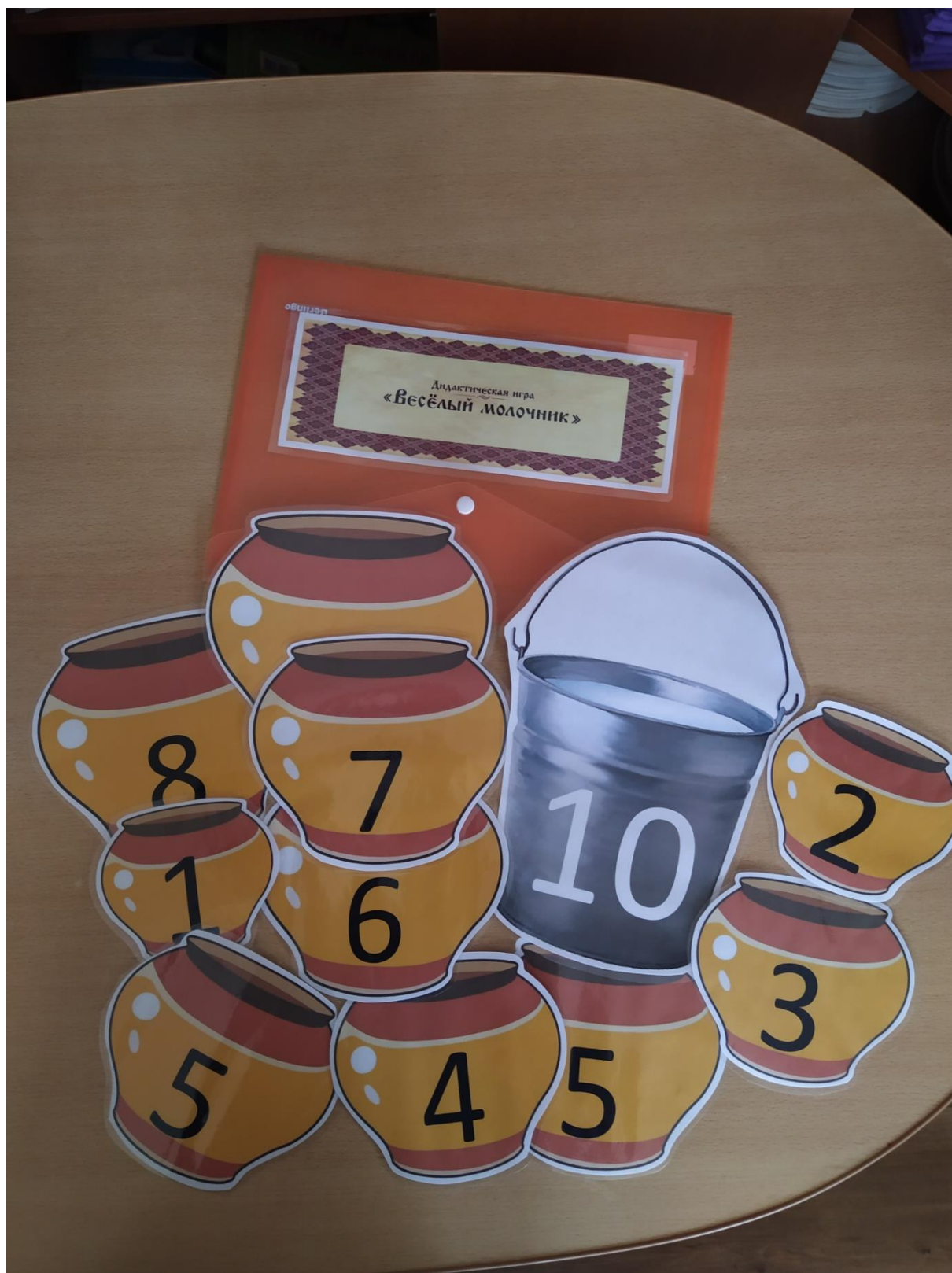
Игровое правило: Перечислить продукты на картинке и назвать лишний, объяснить сделанный выбор.



Дидактические задачи: Дать представления о значимости труда рыбаков; закреплять представление о рыбах, умение считать от 1 до 10, согласовывать числительные с существительными; развивать ловкость, глазомер, координацию движений; воспитывать усидчивость.

Игровая задача: Помочь рыбаку наловить рыбы.

Игровое правило: Магнитной удочкой необходимо наловить из «озера» рыбы и сосчитать «пойманный улов».



Дидактические задачи: Закреплять состав числа 10; умение раскладывать его на два меньших числа; развивать внимание, мышление; воспитывать отзывчивость, самостоятельность, активность.

Игровая задача: Помочь разлить молоко из ведра в горшочки.

Игровое правило: Подобрать 2 горшочка из предложенных с цифрами от 1 до 9 так, чтобы можно было разлить по ним молоко из десятилитрового ведра.



Дидактические задачи: Совершенствовать умение соотносить число с цифрой; развивать мышление, внимание, навыки счета, мелкую моторику; воспитывать усидчивость.

Игровая задача: Помочь загрузить машины коробками с маслом.

Игровое правило: Подобрать необходимое количество коробок к каждой машине в соответствии с ее «бортовым» номером.



Дидактические задачи: Познакомить с понятием «маслоделы», дать представление о многообразии масел; совершенствовать умение образовывать относительные прилагательные, употреблять их в речи; развивать речь, мышление, внимание.

Игровая задача: Подобрать этикетки для бутылей с маслом.

Игровое правило: Соотнести этикетки с контуром, дать название маслу (Например: «Масло из облепихи – облепиховое масло»).



Дидактические задачи: Познакомить с многообразием орехов; упражнять в умении согласовывать числительные с существительными; закрепить навыки счета; развивать речь, зрительное восприятие, память; воспитывать самостоятельность, усидчивость.

Игровая задача: Помочь хозяйке собрать орешки.

Игровое правило: Разложить орешки по образцу, назвать количество собранных орешков.

Дидактическая игра
«Укрась торт»



Дидактическая задача: Познакомить детей с профессией кондитер; совершенствовать умение согласовывать числительные с существительным; развивать речь, мышление, внимание, мелкую моторику; воспитывать аккуратность.

Игровая задача: Помочь кондитеру украсить торт в соответствии с рецептом.

Игровое правило: Подобрать необходимое количество мармеладных украшений для торта, разложить мармелад на торт в соответствии с карточкой-рецептом.



Дидактические задачи: Дать представление о многообразии конфет, их составе; совершенствовать умение образовывать и употреблять в речи относительные прилагательные; развивать воображение, творческие способности, мелкую моторику; воспитывать аккуратность.

Игровая задача: Принять участие в выпуске новой партии конфет.

Игровое правило: Дать название новой партии конфет (молочных, шоколадных, карамельных, леденцовых, мармеладных, медовых) и создать уникальный узор на конфетной обертке.



Дидактическая задача: Дать представление о пчелином меде (липовый, цветочный, ...), пчелиных сотах, их предназначении; развивать мышление, внимание, зрительную память, мелкую моторику; воспитывать желание играть по правилам.

Игровая задача: Помочь пчеловоду собрать мед и «заполнить» соты.

Игровое правило: Разложить соты и воссоздать «узор» из них по образцу (по памяти).

Умные странички.

Напитки

Загадай-ка

Из фруктов и ягод его выжимают,
Потом по пакетам его разливают.
Полезный и вкусный напиток готов,
Попробуй, малыш, свежесжатый
(сок).

Катя любит яблочный,
Машенька - томатный,
Коля и Сережа
Вишневый и гранатовый.
О чём я говорю, дружок?
Конечно, про фруктовый... (сок).

Без неё ни суп, ни каша
не получится уж точно.
Если жажда одолела,
нужно выпить её срочно. (вода)

В нём есть яблоки и груши,
Виноград и абрикос.
Он на летнем солнце сушен,
Чтобы я зимой подрос.
Жаль, что пёс не ест такого,
И не пьёт его мой кот:
Чтоб я умным был, здоровым,
Мама варит мне ... (компот).

В море я всегда солена,
А в реке я пресна.
Лишь в пустыне раскаленной
Мне совсем не место. (вода)

Разумей-ка

- Вода не замутит живота.
- Воду в решете не удержишь.
- Воду жалеть — и каши не сварить.
- Где вода есть, там и саду цветы.
- В драке изюм и компот не раздают.
- Это из тебя соком выжмут.
- Берёзовицы (берёзового сока) на грош, а лесу на рубль изведёшь.
- Чай пить — долго жить.
- Выпей чайку — забудешь тоску.
- Свежий чай — это лекарство, старый чай — яд.

Узнавай-ка

История русских напитков своими корнями уходит в седую старину. Рассолы, морсы, квасы, мёды, лесные чаи — путь их к нашему современному столу исчисляется многими столетиями.

Сыто (Сыть) - вода, подслащённая мёдом, медовый взвар, разварной мёд на воде. Именно благодаря сыти появились такие понятия как «сытость», «сытно» и, конечно же, «досыта» - знаменуя тем самым не только изобилие пищи, но хороший аппетит, являющийся признаком крепкого здоровья. Сыть в отличие от чая, не изменяет своих свойств при охлаждении и выдержке по времени, и имеет своё великолепие в холодном виде.

Сбитень (збитень) - напиток из воды, мёда и пряностей, в число которых нередко входили лечебные травяные сборы. Горячий сбитень обладал согревающим и противовоспалительным действием, поэтому пили его преимущественно в зимний период. Холодный сбитень был не менее популярным питьём при утолении жажды в бане или летом в жаркий день.

Морсы (напиток из ягод) - традиционный для русской кухни негазированный прохладительный напиток, ягодный сок, разбавленный водой и подслащенный. Питательные вещества, содержащиеся в их фруктово-ягодной основе, прекрасно утоляют жажду, бодрят, снимают усталость, придают сил и энергии, повышают иммунитет и замедляют процессы старения организма.

Кисель - студенистое блюдо, приготавливаемое из крахмала или из зерновых культур (овёс, рожь, пшеница, конопля, горох). Раньше данный продукт считался отдельным блюдом, для изготовления которого использовались зерновые культуры, мука или горох. Если смесь получалась жидкой, она относилась к первым блюдам, в загустевшем виде — к гарнирам.

Чай - напиток, получаемый варкой, завариванием и/или настаиванием листа чайного куста, который предварительно подготавливается специальным образом. В 1638 году высушенные листья чая, около 4 пудов, из Монголии привез русский посол в качестве подарка царю. Тогда ее при дворе называли китайской травой. Для обычных людей чаепитие было роскошью, поэтому его заменяли травяными чаями. Их состав был очень простым, на основе мяты, листьев малины и земляники, зверобоя и т.д. А чаепитие пришло и стало национальным обычаем.

Почитай-ка

- ✓ «Компот» - А. Усачев.
- ✓ «Компот» - И. Коньков
- ✓ «Кисель» - М. Салтыков-Щедрин

Овощи

Загадай-ка

Он кусает, но не пес.
Зубок есть, но, где же рот?
Белый носит сюртучок.
Что это, скажите? (*чеснок*)

Зерна желтые в початке,
Все молочные и сладки,
У царицы в поле.
Назови ее скорей! (*кукуруза*)

Я длинный и зеленый,
Вкусен я соленный,
Вкусен и сырой.
Кто же я такой? (*огурец*)

За кудрявый хохолок
Лису из норки поволол.
На ощупь — очень гладкая,
На вкус — как сахар сладкая.
(*морковь*)

Как надела сто рубах,
Захрустела на зубах. (*капуста*)

Она прячется от солнца
Под кустом в глубокой норке.
Бурая — не мишка,
В норке, но не мышка.
(*картошка*)

В огороде — желтый мяч,
Только не бежит он вскачь.
Он как полная луна,
Вкусные в нем семена. (*тыква*)

На жарком солнышке подсох
Ирвется из стручков ... (*горох*).

В огороде вырастаю,
А когда я созреваю,
Варят из меня томат.
В щи кладут и так едят. (*помидор*)

Разумей-ка

- Не вырастешь овощей — не сваршишь и щей.
- Без капусты щи не густы.
- Лук от семи недуг.
- Без борща обед — не обед, а без свёклы борща нет.
- Сей морковку в срок, будет и прок.
- Картофель хлеб бережет.
- Голодному и картошка лакомство.

Узнавай-ка

В питании жителей России большое и важное место занимают **овощи**. Овощи — съедобная часть (например, плод или клубень) некоторых растений, а также твёрдая растительная пища. Овощи являются важной частью рациона человека. Сочетание различных овощей в рационе питания благотворно воздействует на организм, повышает процент усвоения каждого витамина в отдельности. Овощи используются в диетическом питании.

Репу по праву можно назвать "*прародительницей*" всех овощных культур, выращиваемых на Руси. В нашем народе этот овощ считают "*исконно русским*". Из репы делали супы и похлебки, варили кашу, готовили квас и масло, она была начинкой для пирожков, ею фаршировали гусей и уток, репу квасили и солили на зиму. Сок из репы, добавляя мёд, использовали в лечебных целях.

С давних пор русские люди среди различных блюд отдавали предпочтение блюдам из **гороха**. На Руси горох известен с незапамятных времен. Не случайно же, подчеркивая давность того или иного события, говорят: «Это когда было, ещё при царе Горохе!». Наши предки ели горох битый, деженный, тертый, *пряной*, т.е. жареный в масле, чадский — по всей видимости, приготовленный на огне. Большой популярностью на Руси пользовалась горячая гороховая похлебка. А ещё из гороха готовили кисель и даже сыр.

Одним из самых любимых овощей на нашем столе является **капуста**. **Квашеная капуста** — это вкуснейшее самостоятельное блюдо и гарнир к мясным блюдам, делают из нее начинку для пирогов и пирожков, вареников, блинчиков и т.д. Это не только очень вкусно, но и весьма полезно, так как регулирует обменные процессы организма и нормализует микрофлору кишечника.

Русские щи представляют собой горячее первое блюдо на основе квашеной или свежей капусты, которое готовилось с незапамятных времен на Руси и имеет многовековую историю.

Картофель сегодня на нашем столе присутствует постоянно, его подают и к ежедневному приему пищи, и к праздничному столу, а блюдо из него можно приготовить огромное количество. Но так было не всегда. Картофель в Россию был завезен Петром I. Сегодня без картошки невозможно себе представить рацион русского человека. Мы любим ее есть и жареную с грибами, запеченную с мясом, тушеную, вареную.

Почитай-ка

- ✓ «Репка» — русская народная сказка
- ✓ «Овощи» — Ю. *Тувим*
- ✓ «Вершки и корешки» — народная сказка в обработке К. Ушинского
- ✓ «Огурцы», «Про репку», «Огородники» — Н. Носов

Фрукты

Загадай-ка

Кислое и сладкое
С кожей гладкою.
Сочное, душистое
С мякотью лучистою.
Людям всем полезно.
Лечит от болезней!
Даже птичкам яблочкам
Вкусно. Это ж... (*яблоко*).

Кто-то там, в углу садовом,
В скромном платице литовом
Прячется в листе пугливо.
Догадались? Это... (*слива*).

Фрукт похож на неваляшку,
Носит желтую рубашку.
Тишину в саду нарушив,
С дерева упала... (*груша*).

Желтый цитрусовый плод
В странах солнечных растет.
А на вкус кислеший он.
Как зовут его? (*лимон*)

Этот фрукт в рубашке яркой,
Любит, чтобы было жарко.
Не растет среди осин,
Круглый рыжий... (*апельсин*).

Знают этот фрукт детишки,
Любят есть его малышки.
Родом он из жарких стран.
Высоко растет... (*банан*).

Что за фрукт поспел в садочке?
Кость внутри, в веснушках щечки.
Притетел к нему рой ос.
Сладок мягкий... (*абрикос*).

Разумей-ка

- Кто не ленится, тот садом гордится.
- Была бы водица, а фрукт народится.
- Яблоко на ужин – и врач не нужен.
- Здоровое яблоко с ветки не падает.
- Никакой лимон сладким не сделаешь.
- Фрукты хороши в свое время.

Узнавай-ка

Фрукты – важная составляющая меню современного человека, так как они являются ценными источниками полезных веществ. Фрукты снабжают человеческий организм необходимыми витаминами, минералами и макроэлементами. Регулярное употребление их в пищу положительно влияет на иммунитет, улучшает пищеварение, ускоряет обмен веществ и заряжает энергией на длительное время.

Чем полезны фрукты? В первую очередь, польза фруктов заключается в том, что это настоящее *живое питание*.

Яблоки повышают иммунитет, наполняют организм быстрой энергией, улучшают пищеварение. Яблоки богаты витаминами С и В, железом, калием, антиоксидантами, пектинами и клетчаткой. Яблоки улучшают аппетит, способствуют быстрому насыщению. Вместе с тем яблочки низкокалорийны, поэтому применяются в диетическом питании.

Лимон. Лимон содержит большое количество витаминов, но в первую очередь его хвалят за высокое содержание аскорбиновой кислоты или витамина С. Благодаря высокой концентрации витаминов в лимоне, он поддерживает иммунитет ребенка, помогает избежать болезней в период авитаминоза.

Бананы. А вы знали, что банан — это трава? Оказывается, бананы растут не на пальмах. Банан — это трава, которая достигает 15 метров в высоту. Банан уже давно прозвали фруктом бодрости и позитива. Если нужно быстро восстановить энергию или поднять настроение, то кушайте бананы. Во-первых, этот фрукт очень сытный, так как содержит достаточно калорий. Во-вторых, в банане содержится триптофан — белок, который перерабатывается организмом в серотонин (гормон радости и счастья).

Груша – это вкусный и полезный фрукт с высоким содержанием витаминов группы В. Он содержит аскорбиновую кислоту, кальций, натрий, железо, фосфор и магний. Является источником клетчатки, которая помогает работе органов желудочно-кишечного тракта. Груши можно употреблять в целом виде, нарезать на дольки, добавлять в компот.

Почитай-ка

- ✓ «Как варить компот» - Г. Юдин
- ✓ «Яблоко», «Мешок яблок» - В. Сутеев
- ✓ «Абрикос» - Т. Шорыгина
- ✓ «Мы делили апельсин» - Л. Зубкова

Ягоды

Загадай-ка

Ягоды лесные эти
Любят бурые медведи.
Не рябина, не калина,
А с колючками... (малина).

Ягодку сорвать легко —
Ведь растет невысоко.
Под листочки загляни-ка —
Там созрела... (земляника).

Листики - с глянцем,
Ягодки - с румянцем,
А сами кусточки -
Не выше кочки. (брусника)

Эту ягодку найдете
Не в саду, а на болоте.
Круглая, как пуговка,
Красненькая... (клюковка).

Много темно-синих бус
Кто-то уронил на куст.
Их в лукошко собери-ка.
Эти бусины — ... (черника).

Повернулась к грядке боком,
Налилась вся красным соком.
Ей сестрица земляника.
Что за ягодка? (клубника)

Низок, да колюч, сладок, не пахуч.
Ягоды сорвешь - всю руку
обдерешь. (крыжовник).

На болоте уродилась,
В мягкой травке притаилась.
Желтенькая брошка —
Ягодка... (морозика).

Разумей-ка

- За ягодами пойдешь — здоровье найдешь.
- Всякую ягодку в руки берут, да не всякую в кузов кладут.
- На одном кусте ягод не насобираешь.
- Собирая по ягоде, наберешь кузовок.
- И зимой будет ягода, коль заготовить загодя.
- Лучшие ягоды с ветки, чем любые таблетки.

Узнавай-ка

О пользе ягод знали во все времена. Польза ягод для нашего здоровья несомненна. Помимо того, что это сладкое и вкусное угощение, ягоды способны многое сделать для нашего организма.

Июль — отличное время для сбора полезного урожая ягод. Ведь они содержат множество ценных веществ, положительно влияющих на здоровье человека.

Самая ароматная лесная ягода — **земляника**. Прежде всего, земляника славится тем, что в ней очень много витамина С, что в правильных дозах, сильно усиливает иммунитет.

Черника способствует укреплению зрения и позволяет развить прекрасную память. Она избавляет от лишнего веса, укрепляет сердечно-сосудистую систему.

Малину любят практически все люди, ведь очень сложно устоять перед этой сочной и ароматной ягодой. Малина помогает при ОРВИ и прочих простудных заболеваниях. Кроме того, она считается антиоксидантом, противостоит старению организма, продлевает молодость и сохраняет здоровье.

Брусника — ягода кисло-сладкая на вкус, но довольно полезная для общего укрепления, повышения иммунитета и лечения различных заболеваний.

Клюква считается кладом витаминов и полезных веществ. Она способна повышать эффективность антибиотиков. Саму клюкву и ее сок используют для профилактики простуды и как средство лечения во время недомогания. Она обладает жаропонижающим, противовоспалительным, противомикробными эффектами.

Клубника — это культурное растение, которое растет и плодоносит на дачных участках и огородах. Вместе с этим полезные свойства клубники ничуть не хуже, чем свойства диких ягод. Она также содержит витамин С, микроэлементы полезные для здоровья человека в любом возрасте.

Смородина лучше, чем другие ягоды сохраняет свои полезные свойства даже в переработанном состоянии. Это значит, что зимой следует чаще употреблять смородину в пищу.

В старину ягоды сушили в печах, затем использовали для приготовления лечебных наваров, пирогов. Сушили чернику, смородину, клюкву, шиповник, рябину, калину, боярышник. Бруснику и клюкву мочили, заливали водой с солью.

Почитай-ка

- ✓ «Дудочка и кувшинчик» - В. Катаев
- ✓ «Война грибов с ягодами» - В. Даль
- ✓ «Про ягоды» - Я. Тайц

Зерновые продукты

Загадай-ка

Зёрен малу крошку,
Соберут немножко,
В воде поварят,
Кто съест — похвалит. (каша)

Интересное зерно —
Треугольное оно,
Немного необычный
Цвет светло-коричневый.
Каша из него вкусна,
И полезная она. (гречка)

В воде растёт,
Уборки ждёт.
Годен для каши,
Ест его Маша.
Годен для плова.
Ест его Вова. (рис)

Знают все давным-давно,
Проса семена — (пшено).

Как на поле, на кургане,
Стоят курочки с серьгами. (овес)

Разумей-ка

- Каша — матушка наша.
- Щи да каша — пища наша.
- Когда каша в печи стоит, не страшен мороз, что на дворе трещит.
- Если про кашу не забудешь, здоровым будешь.
- С ним каши не сварить.
- Кашу маслом не испортишь.
- Сам кашу заварил, сам и расхлёбывай.
- Щи да каша — еда наша.
- Разговорами каши не сварить.
- Где щи да каша — там место наше.

Узнавай-ка

Каша — это полезная еда, которая поможет стать здоровыми и сильными. Каша получается из зерен разных растений. Каши готовили из гречихи, пшеницы, проса, овса и многих других зерновых культур. Крупы богаты сложными углеводами, за счёт которых происходит полноценное питание всего организма. Каши делили на жидкие, рассыпчатые и *каши-размазни*. Особенным уважением в России пользовались *жидкие каши*, заменявшие супы. В них добавляли рыбу, мясо, горох, обязательно лук, зелень и корни. Заправляли каши салом и бараньим жиром. *Крутые каши (рассыпчатые)* ели с маслом. Заправляли каши и жареными грибами с луком, крутыми вареными яйцами. *Каши-размазни* готовили из белых круп, манной или рисовой, на молоке и варили их только для детишек. Поэтому щедро сдабривали сахаром, патокой, мёдом, добавляли варенье, сухие и свежие ягоды. Кашу подавали даже князьям на пирах. Каши варили не только в России. Англичане не могут представить себе завтрак без овсяной каши, которая называется *порридж*. Жители Азии едят рис, а молдаване, румыны и болгары варят кашу из кукурузной муки — *мамалыгу*.

Гречневая каша старину на Руси наравне со щами и ржаным хлебом считалась основой богатейшего русского здоровья. Гречневую крупу получают из гречихи.

Овсяная каша варится из овсяной крупы, или геркулеса, а крупу получают из овса. Овёс появился впервые почти 9 тысяч лет назад в Иране, Афганистане, Закавказье.

Манная каша готовится из пшеницы, а известна она была почти 9 тысяч лет назад. Пшеница не только самое главное, но и самое первое хлебное растение, которое посеял человек. Из пшеничной муки выпекают вкусный и ароматный пшеничный хлеб. Из пшеницы делают ещё и пшеничную крупу, из которой можно сварить пшеничную кашу.

Пшённая каша (пшёнка) — каша, которая готовится из пшённой крупы, получаемой из зерен проса.

Ячневая каша готовится из ячневой крупы, которую получают из зерен ячменя, их сначала очищают и дробят. Из зерен ячменя получают так же перловую крупу, она не дробится и имеет продолговатую формы зерна.

Раньше кроме каш на столе простого народа было **толокно**, приготавлившееся из овсяного зерна методом частичной варки с последующим размолотом.

Почитай-ка

- ✓ «Мишкина каша» - Н. Носов
- ✓ «Каша из топора» - русская народная сказка
- ✓ «Горшочек каши» - Братья Гримм
- ✓ «Тайное становится явным» - В. Драгунский

ХЛЕБ

Загадай-ка

Рос сперва на поле в воле
Летом цвёл и колосился,
А когда обмолотили,
Он в зерно вдруг превратился.
Из зерна - в муку и тесто,
В магазине занял место. (хлеб)

Мнут и катают, в печи закаляют,
Потом за столом режут ножом.
(хлеб)

Был я сыпучим, потом стал
тягучим,
В огонь попал - твёрдым стал.
(хлеб)

Загадаю загадку,
Кину на грядку.
В рост пойдёт -
Калачом взойдёт. (рожь)

Весной - травкой шелковистой,
Летом - нивой золотистой,
К столу - булочкой душистой.
(пшеница)

Разумей-ка

- Хлеб – всему голова!
- Доплясались, что без хлеба остались.
- Хлеб – батюшка, вода – матушка.
- Хлеб – дар божий, отец, кормилец.
- Хлеб да соль, и обед пошел.
- Будет хлеб — будет и песня.
- Рожь поспела — берись за дело.
- Много снега — много хлеба.
- Вода вымоет, хлеб выкормит.
- Если хлеба ни куска, так и в тереме тоска.

Узнавай-ка

Хлеб-батюшка, хлеб-кормилец – так люди издавна обращались к хлебу. Он обеспечивает организм сложными углеводами (крахмалом и пищевыми волокнами), белками, витаминами (В1, В2, В6, РР, Е), магнием, железом. Роль в жизни русского народа играл *ржаной*, или, как его называли, *черный хлеб* (само слово «хлеб» означало ржаной). Он был значительно дешевле, да и сытнее пшеничного, белого хлеба. Из муки, просеянной через сито, пекли *ситный хлеб*. Он был значительно нежнее решетного хлеба, который выпекался из муки, просеянной через решето. Лучшим же хлебом, который подавался на стол в богатых домах, был "*крупчатый*" белый хлеб из хорошо обработанной пшеничной муки.

Из пшеничной муки готовилось лакомство — *калачи*. Калач был и на будничном столе рядового горожанина, и на пышных царских пиршествах.

Каравай – большой круглый хлеб выпекали к праздникам и важным событиям. Он был похож на солнце и символизировал плодородие, изобилие и достаток. Караваем встречали и провожали дорогих гостей, а самые пышные и искусно украшенные караваи были главным угощением на свадьбах.

Из теста на ржаной или пшеничной муке готовили *пироги*. Начинка пирогов была мясная, рыбная, творожная, ягодная. В начинку добавляли кашу, лапшу, яйца, грибы. Начинка пирогов была мясная, рыбная, творожная, ягодная. В начинку добавляли кашу, лапшу, яйца, грибы. Пекли также сдобный хлеб — каравай. Другие печные изделия: *курник, оладьи, блины*.

Курник — русский пирог с начинкой из курятины или индюшатины. Традиционно *курник* считался блюдом, которое подносили на свадьбу. Свадебный *курник* делали больших размеров. Как правило приготавливали два *курника*: один *курник* предназначался жениху, а другой — невесте. Пирог переламывали над головами свадебной пары. Обильное количество выпавших пшеничных зёрен сулило молодожёнам богатство.

Почитай-ка

- ✓ «Булка» - С. Михалков
- ✓ «Чудо» - Л. Квитко
- ✓ «Хлеб» - М. Глинская
- ✓ «Как волк вздумал хлеб печь» - литовская сказка

Молочные продукты, яйца, мясо, рыба

Загадай-ка

От него — здоровье, сила
И румянец щёк всегда.
Белое, а не белила,
Жидкое, а не вода. (молоко)

Что за белые крупинки?
Не зерно и не снежинки.
Скисло молоко — и в срок
Получили мы ... (творог)

Жидко, а не вода,
Бело, а не снег.
Начинается на «К», —
Пьем продукт из молока. (кефир)

Сделан он из молока,
Но тверды его бока.
В нем так много разных дыр.
Догадались? Это ... (сыр)

В воде она живёт,
Нет клюва, а она клюёт. (рыба)

Отварное, отбивное,
Просто чудо - заливное!
Жду обеденного часа:
На второе будет... (мясо)

Может разбиться,
Может и вариться,
Если хочешь —
в птицу
Может превратиться. (яйцо)

Разумей-ка

- *Хорошая травка — молока прибавка.*
- *Коровушку не напоишь — и молочка не получишь.*
- *Будешь трудиться — будет у тебя и хлеб, и молоко водиться.*
- *Рыба мелка, да уха сладка.*
- *Без труда не вытащить и рыбки из пруда.*
- *Рыбу переваривай, а мясо не доваривай.*
- *Ни рыба, ни мясо.*
- *Чует кошка, чье мясо съела.*

Узнавай-ка

Мясо, яйца, рыба, молочные продукты - основные источники белка для нашего организма. Белок - главный строительный материал для человеческого организма. Недостаток белка приводит к ослаблению иммунитета, нарушениям сердечной и дыхательной системы. Белок является единственным источником роста для мышц.

Молоко подарила нам сама Матушка-Природа. Впервые человек попробовал этот ценный продукт несколько тысячелетий назад. С тех пор лакомый напиток всегда с нами. Важнейшей составляющей коровьего молока — кальций. Кальций укрепляет костные ткани. Еще в молоке много углеводов, необходимых для поддержания мышц в отличной форме.

Традиционной русской приправой и молочным продуктом является сметана, которой заправляют супы и салаты. Другим русским молочным продуктом является творог, из которого готовятся сырники. Простокваша — это старинный русский кисломолочный напиток, который получают в результате сквашивания обезжиренного или топленого молока. Простокваша легко переваривается и хорошо усваивается.

Сыр является полезным диетическим продуктом. Сыры — это кладовая витаминов группы А, D, E, B1, B2, B12, C, PP, которые полезны для кожи, зрения, мозга и слизистой оболочки. Кальций, который содержится в сырах, является важным строительным компонентом для костей и зубов.

Рыба обладает многими ценными витаминами и микроэлементами, поэтому она исключительно полезна для здоровья. Рыба содержит много фосфора, который укрепляет нервную систему и делает человека более активным.

Рыбу в России готовили на пару, варили, тушили, запекали, фаршировали её различными начинками. Ели её солёной, вяленой, сушёной, квашеной. Подавалась рыба и в первых блюдах: рассольниках, ухе, солянках, (селянках). Рыбу ели печёную.

Мясо на Руси ели варёным или печёным. Варёное мясо подавалось в первых блюдах: щах, в ухе, рассолах или под *оварами* (соусами). Мясо запекали в печи. Принято было употреблять свинину, баранину, говядину и птицу (кур, уток, гусей). Традиционным полезным русским блюдом считается *холодец (студень)* — блюдо из сгустившегося до желеобразной массы от охлаждения мясного бульона с кусочками мяса.

В яйцах есть легкоусвояемый белок, который укрепляет кости и мышцы. Он снижает кровяное давление, поддерживает работу мозга.

Почитай-ка

- ✓ «Про сбежавшее молоко» - Е. Анохина
- ✓ «Волшебное молоко Бурёнки» - Т. Барсукова
- ✓ «О лягушке, которая попала в молоко» - Л. Толстой

Жиры

Загадай-ка

Он растёт на длинной ножке
С лепесточками, как рожки,
Голова его крупна,
Чёрных семечек полна. (*подсолнух*)

Когда придёт пора —
Цвету я синим цветом,
Когда пройдёт жара —
Я к вам с другим приветом:
На тонком стебелёчке
Качаю погребушкой,
Цветочек — не цветочек,
Не рви, я не игрушка.
Из головы начинка
Пойдёт тебе на маслице,
А стебелёк-тычинка —
На кофточку и платёйце. (*лен*)

Облепили ветки
Рыженькие детки.
А кто их съедает,
Здоровье улучшает. (*облепиха*)

Как дозрею - почернею,
Но зеленой я вкуснее.
Положи меня в рассол,
А потом - гостям на стол! (*оливки*)

Мы на хлеб его намажем
И добавим к разным кашам.
Кашу не испортят точно
Бело-желтые кусочки.
(*сливочное масло*)

Он совсем не хрупкий,
Спрятался в скорлупке.
Заглянешь в середину,
Увидишь сердцевину.
Из плодов он тверже всех
Называется... (*орех*).

Разумей-ка

- *Масло коровье — кушай на здоровье.*
- *Маслом каши не испортишь.*
- *Как сыр в масле катается.*
- *Масло само не родится.*
- *Не разгрызешь ореха, так не съешь и ядра.*
- *Орехи - девичьи потехи.*
- *Голова с кором, а ум с орех.*
- *Дело от безделья. Для потехи грызи орехи.*
- *Не наша еда орехи, а наша - каша.*

Узнавай-ка

Растительное масло — один из самых часто используемых продуктов на нашей кухне. Его получают из семян масличных культур (семян подсолнечника, льна, горчицы, плодов оливы, кокоса, орехов). Растительные масла являются источниками полиненасыщенных жирных кислот, которые регулируют важные процессы жизнедеятельности организма. Человек растительными маслами заправляет салаты, жарит блины, тушит мясо, добавляет к выпечке, а еще потребляет в лечебных целях.

Подсолнечное масло богато витамином Е, способствует нормальному функционированию клеток и тканей организма.

Из льняного масла производятся быстросохнущие лаки, краски. Оно также употребляется в пищу, используется в медицине.

Оливковое масло получают прессованием мякоти оливок. Оливковое масло хорошо влияет на пищеварительную систему организма.

Кукурузное масло получают из зародышей кукурузы. Используется в хлебопекарной промышленности, для приготовления майонезов, для заправки салатов и жарки продуктов.

Арахисовое масло получают из плодов земляного ореха (арахиса). Арахисовое масло используют для жарки различных продуктов, заправки салатов, но больше всего оно подходит для приготовления душистого теста.

Сливочное масло — продукт, получаемый из коровьего молока. Первоначально сливочное масло — лакомство преимущественно для знатных особ, т.к. процесс его изготовления был довольно дорогостоящим и трудоёмким. Сливочное масло легко усваивается организмом и обладает высокой калорийностью.

Орехи. Регулярное употребление орехов приносит пользу всему организму. Они богаты сложными белками, необходимыми для тканей организма человека. Содержащиеся в них вещества благотворно влияют на нервную систему, активизируют работу головного мозга, мыслительные процессы.

Фундук был известен ещё в древние времена. Наши предки делали из него амулеты от нечистой силы. Он улучшает деятельность головного мозга.

Орехи кешью обладают свойством укреплять иммунитет, улучшать сердечную деятельность и даже успокаивать зубную боль. Всего двадцать орешков кешью в день — и ваш организм получит суточную норму железа.

Грецкие орехи помогут при физическом истощении, болезнях нервной системы, сердца и желудка.

Почитай-ка

- ✓ «Леля и Минька: Золотые слова», «Сказка про орехи» - М. Зощенко
- ✓ «Дикий зверь» - Г. Снегирёв
- ✓ «Орешник и его друзья» - Т. Домаренок

Сладости

Загадай-ка

Сварит бабушка из ягод
Что-то вкусненькое на год.
Ах, какое объеденье
Ароматное... (*варенье*).

Лечит грипп он и ангину,
Сердце, печень, почки...
Очень нужен медицине -
Липовый, цветочный.
Сладкий, липкий и тягучий...
Носят пчелы в соты.
Майский - самый вкусный!
Лучший -

Знают пчеловоды!
Каждый с чаем его пьет.
Что, ребята, это... (*мёд*).

Шоколадные, суфлейные,
Карамельные, желейные,
Яркие, цветные, разные.
И обертки все прекрасные.
Что же это назови.
Ответ конечно знаешь ты.
Всем знакома сладость эта
С простым названием (*конфета*).

Голова на тонкой ножке,
Вкусный он и сладкий.
Полижи его немножко -
И конец загадке!
Только палочка осталась
От загадки под конец,
Потому что кто-то скушал
Вкусный, сладкий... (*леденец*).

Разноцветный. Как желе.
Очень к месту на столе.
Сверху сахар, шоколад.
Это — сладкий... (*мармелад*).

В праздник я приду ко всем,
я большой и сладкий.
Есть во мне орешки, крем,
сливки, шоколадки. (*торт*)

Он живет в своей фольге,
быстро тает он в руке.
Очень вкусен, очень сладок,
мажет мордочки ребяток.
(*шоколад*)

Разумей-ка

- От сладкой еды жди беды.
- Сладкое помаленьку едят.
- Язык не лопатка: знает, что сладко.
- Так сладко, того и гляди язык проглотишь.

Узнавай-ка

Сладости любят дети, взрослые и пожилые люди. Дело в том, что глюкоза служит питанием для головного мозга. Но белый сахар, который содержится в кондитерских изделиях, вреден для здоровья. Если есть слишком много сладкого, появятся проблемы со здоровьем. *Главное – правильно выбрать сладости и есть их в меру.*

Мёд – это самый главный заменитель сахара. Две столовые ложки меда в день необходимо человеческому организму для нормализации обмена веществ, для ускорения регенерации клеток и просто для поднятия настроения.

Мармелад и зефир. В этих сладостях нет жира, так как делаются они на основе пектина или агар-агара, за счет чего они обладают рядом полезных свойств: снижают уровень холестерина в крови, нормализуют процесс обмена веществ, способствуют повышению иммунитета.

Цукаты. Фрукты, сваренные в сладком сиропе. Цукаты улучшают память, укрепляют нервную систему, наполняют организм энергией и помогают работе сердца.

Горький шоколад. В настоящем шоколаде содержатся кальций, магний, железо, а также антиоксиданты. Широко известно свойство шоколада придавать силу, бодрость, повышать тонус.

Фруктовая пастила. Пастила является замечательной заменой многим сладостям, но только если в ее состав действительно входят положенные для нее продукты – яблочное пюре и яичный белок.

На Руси сладости назывались сладким словом «сласти». Сласти, как и вся пища наших предков, были простыми, но полезными.

Смоква - самодельные конфеты из ягодной муки. Для их изготовления размалывали сушеные ягоды, затем в эту "пыль" добавляли немного мёда и из полученной массы скатывали шарики размером с крупный орех.

Кулага - это традиционный старинный русский десерт, один из самых любимых на Руси, который чаще всего делали из калины.

Леваши - толченые ягоды (калина, рябина, малина), высушенные в нагретой печи в виде лепешек. Употреблялись как заедки к чаю, отчасти - как средства народной медицины против простудных заболеваний и авитаминоза.

Мазуня (мазуня) – это сладкая масса, которую готовили из тертой редьки с патокой, приправляя душистыми пряностями.

Яблочная пастила - старинное русское лакомство. Пастилу на Руси готовили из яблочного пюре, меда и яичного белка.

Почитай-ка

- ✓ «Кому что нравится» - М. Плячковский
- ✓ «Печенье» - В. Осеева