**Формирование культуры питания**

Проект: «Хороша кашка, да мала чашка»

Участники проекта: воспитатель ГоловченкоТ.Г. , родители, дети.

Проблема : Дети плохо едят каши, что сделать для того, чтобы дети ели их с удовольствием.

Цель проекта: Формирование у детей первоначальных представлений о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Познакомить ребенка с историей возникновения каш, с видами круп, о полезности каждого вида крупы, с рецептами приготовления каш, как можно украсить каши.

Задачи: Закрепить знания детей о правильном питании, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной; расширить знания детей о пользе витаминов и их значении для жизни.

Обогащать словарный запас ребенка; развивать поисковую деятельность; развивать коммуникативные навыки; развивать художественный вкус при оформлении блюд.

Воспитывать культуру питания, чувство меры.

Каково же питание современных детей? Исходя из опроса родителей и детей, наблюдается печальная картина. Многие родители не придерживаются соблюдения правильного питания ребенка, оправдываясь большой занятостью на работе, недостатком времени. В рацион семьи активно входят полуфабрикаты, заказная еда из ресторана и пиццерии. Многие родители идут на поводу вкусовых пристрастий ребенка, покупая большое количество сладостей, газированных напитков, заменяя тем самым полезную еду. Редко дома такие блюда, как каши, запеканки, супы, предпочтение отдается пельменям и сосискам.

Каши полезны и питательны. Содержат много пищевых волокон стимулирующих работу кишечника, и очищающих организм от вредных веществ. Содержатся питательные углеводы, растительные белки и жиры. Содержат полезные витамины и минеральные вещества.

Ребята узнали много полезного о каше, о ее происхождении. О полезных качествах каждой крупы. Искали информацию в энциклопедиях. Познакомились с рецептами приготовления каш.

Узнали русские поговорки и пословицы о каше. Некоторые заучили.

Прочитали сказку Б.Гримм «Горшочек каши». Узнали, как можно украсить кашу.

В итоге дети вместе с родителями приготовили любимую кашу, и украсили фруктами, орехами, цукатами и т.д.

Такую красивую, аппетитную кашку захочется съесть, как и большим, так и маленьким, ни кого не оставит равнодушным.