

Творческий краткосрочный проект
для старшей группы

«Овощи и фрукты - полезные продукты»

г. Красноярск 2021г.

Творческий краткосрочный проект для старшей группы
«Овощи и фрукты - полезные продукты»

Авторы-составители: воспитатели: Ермолина О.П., Конюхова Е.В.
Кириллова А.В.

Вид проекта: творческий.

Срок проекта: краткосрочный (20.03.21 - 24.03 2021 г.)

Участники проекта: педагоги МБДОУ, дети, родители, педагог дополнительного образования (психолог).

Актуальность.

Одной из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста, ведущим фактором благоприятного развития является забота о здоровье, создании комфортных условий жизни, соответствующих гигиеническим и медико-педагогическим рекомендациям, в том числе и формированию основ культуры питания.

Всем хочется видеть детей здоровыми, бодрыми и счастливыми. Но как этого добиться?

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности. Рациональное сбалансированное питание предусматривает использование необходимого набора продуктов, содержащих все пищевые компоненты, витамины, микроэлементы в соответствии с возрастными потребностями растущего организма. Дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи. В наше время, время неконтролируемого потока рекламы, рекламы чипсов, киришечек, чупа – чупсов и т. д. у детей формируются искажённые взгляды на питание. А ведь без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неперемное условие нашего здоровья и долголетия. Мы постоянно ищем всё новые и новые способы позаботиться о своём здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых естественных вещах: необходимость обратить пристальное внимание детей и родителей на своё питание.

Таким образом, мы вместе с детьми, родителями в данном проекте попытались разобраться во всем, что касается правильного питания и особое внимание обратили на овощи и фрукты.

Идея и разработка проекта.

Вся деятельность по проекту «Овощи и фрукты – полезные продукты» взаимосвязаны, продолжают в других видах деятельности – как самостоятельной, так и коллективной, для того, чтобы и педагог, и ребенок ощущали в себе эмоциональный заряд, а главное – продолжать работу над проектом. Организуя

свою деятельность, нужно всегда помнить, что знания, усвоенные без интереса и желания, не становятся достоянием ребенка.

Цель проекта: пропаганда здорового питания среди детей и родителей. Обогащение знания детей о пользе овощей и фруктов. Показать детям, что их здоровье и хорошее настроение во многом зависит от правильного питания; лучше съесть полезные и вкусные овощи и фрукты, чем чипсы и шоколадки. Создание условий для формирования предпосылок поисковой деятельности, развития воображения и художественно-творческих способностей в процессе реализации проекта.

Задачи проекта:

Обучающие:

- расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать только здоровые продукты;
- формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
- уточнить знания о процессе приготовления супов и других овощных блюд;
- расширить знания детей о такой профессии, как повар;
- дать детям понятие, что овощи и фрукты должны являться ежедневными продуктами питания;
- обогатить кругозор детей;
- обогатить познавательный опыт детей.

Развивающие:

- совершенствовать трудовые и практические навыки детей;
- совершенствовать навыки связанного высказывания;
- развитие внимания, памяти, мышления;
- развивать у детей способность к поисковой деятельности;
- развивать у детей любознательность.

Воспитательные:

- формировать представления детей, о правилах поведения за столом во время еды, необходимость соблюдения этих правил, как проявление уровня культуры человека;
- способствовать развитию творческих способностей детей, умение работать сообща, согласовывая свои действия;
- приобщать родителей к воспитанию детей через совместную деятельность;
- воспитывать внимание, терпение, трудолюбие.

Проблема: определение значения овощей и фруктов для физического и эмоционального здоровья человека.

Планируемый результат:

Через систему разнообразных мероприятий будут сформированы основные понятия рационального питания, потребность в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье, бережное отношение к народным традициям питания.

Повышение уровня знаний, умений и навыков у родителей, снижение уровня заболеваемости детей, формирование интереса к здоровому питанию в семьях.

Этапы реализации проекта:

1. Подготовительный.
2. Основной.
3. Заключительный

Подготовительный этап:

- Уточнить представления детей о полезных продуктах, витаминах, их значении для жизни человека.
- Подготовить методическое обеспечение проекта.
- Консультация для родителей «Полезная и вредная еда»
- Создание альбома «Пословицы, поговорки и загадки об овощах и фруктах».
- Организация экскурсии на кухню детского сада.

Основной этап.

Перспективное планирование:

Область развития .Содержание работы

Социально – коммуникативное развитие

Культура поведения за столом; правила питания; д/и «Полезное и вредное», «Вершки и корешки»; сюжетно-ролевые игры «Продуктовый магазин», «Кафе»; конкурс «Самый аккуратный за столом»; игра «Узнай на вкус»

Познавательное развитие

Комплексное занятие по ознакомлению с окружающим миром и «Витамины А и В»; беседы на тему здорового питания, значения овощей и фруктов для здоровья человека; культура поведения за столом; правила питания.

Речевое развитие

Беседа о здоровом образе жизни; активизация словарного запаса: название различных фруктов и овощей, витаминов и микроэлементов, подбор относительных прилагательных, обозначающих цвет, форму, вкус овощей.

Художественно – эстетическое развитие

Рисование на темы: «Овощной суп», «Мои любимые фрукты»; коллективная аппликация «Полезно - вредно»; создание альбома «Пословицы, поговорки и загадки об овощах и фруктах»

Физическое развитие

Подвижные игры: «У медведя во бору», «Собери урожай» (эстафета, «Баба сеяла горох», «Полезно – вредно» (подобие «Съедобно – несъедобно») ; физкультминутки на каждом занятии.

Заключительный этап.

На заключительном этапе мы вместе с детьми проанализировали свою работу над проектом, отметив, что удалось и что было особенно интересным, сделали коллаж «Я люблю суп»

Вывод.

Метод проектов оказался очень эффективен и актуален на сегодняшний день. Он дает возможность ребенку экспериментировать, систематизировать полученные знания, развивает творческие способности и коммуникативные навыки, которые позволят ребенку в дальнейшем адаптироваться к школьному обучению, что является одной из главных задач федеральных государственных общеобразовательных стандартов.

Результаты проекта:

- у детей повысился уровень познавательного развития по данной теме, у них улучшился аппетит, они охотнее стали кушать супы, овощи и фрукты;
- большинство детей освоили правила приема пищи, у них сформированы основы культуры поведения за столом;
- дети поняли, что овощи и фрукты – важные продукты на нашем столе;

- ребята научились делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи по результатам своих экспериментов;
- совместная деятельность педагогов, родителей и детей более сплотила наш детско-взрослый коллектив.

Таким образом, в результате совместной работы над проектом у детей и их родителей сформировались основные понятия рационального питания, потребности в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье. В результате проектной деятельности, у детей повысился уровень знаний о витаминах и минеральных веществах в овощах и фруктах, сформировались основы правильного поведения за столом, культура правильного питания. Большинство родителей пришли к выводу, что работа над проектом «Овощи и фрукты – полезные продукты» помогла им решить многие проблемы с организацией здорового питания.

Список использованной литературы

1. Виноградов Н. Ф., Куликова Т. А. “Дети, взрослые и мир вокруг” М., Просвещение 1993
2. Дитрих А. К., Юрмин Г. А. Комурикова Р. В. Д. 49 Почемучка. - М. : Педагогика 1991
3. Интернет ресурсы: detsadclub.ru, nsportal.ru, detsad-kitty.ru;
Источник: Е. О. Комаровский "Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников".
Сайт доктора Комаровского - www.komarovskiy.net

Комплексное занятие по ознакомлению с окружающим миром и аппликации «Витамины А и В»

Цель: формировать у детей необходимости заботы о своем здоровье и, в первую очередь, правильном питании.

Задачи:

- Уточнить знания детей **витаминов групп А, В.**
- Учить **распознавать по вкусу овощи, фрукты.**
- Учить детей работать в коллективе, вырезать детали **аппликации** по предварительной разметке, располагать их на общей основе;
- **Сформировать** у них представление о необходимости наличия **витаминов** в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся **витамины**;
- Воспитывать чувства дружбы, заботы друг о друге, доброжелательности, вежливость.
- Вызвать у детей желание помочь сказочным героям, попавшим в беду.
- Воспитать у детей потребность правильно питаться,
- **Словарная работа:** активизация словарного запаса детей: фрукты, овощи.

Предшествующая работа:

Мы с детьми вспомнили названия овощей и фруктов.

Материал к занятию:

письмо из Простоквашино; картинки **витаминов**, полезных продуктов; промышленные **витамины**; «*корзина для витаминных продуктов*» - основа **аппликации**. Заготовки цветной бумаги с нарисованным контуром овощей и фруктов, клей, ножницы, салфетка, дощечка для труда; кусочки нарезанных овощей и фруктов.

Ход занятия

- Ребята, сегодня в садик принесли письмо из Простоквашино от кота Матроскина и Шарика. У них случилась беда. Заболел Дядя Фёдор.

А вот что пишут Матроскин и Шарик.

Письмо:

Здравствуйте, дорогие ребяташки, девчонки и мальчишки. Решили обратиться к вам с просьбой. Может быть, вы сможете нам помочь. Случилась беда. Заболел Дядя Фёдор. Не ест, не пьёт, песенки не поёт. Не радуется ни мороженое, ни пирожное. Не знаем, чем его лечить. А вы все такие красивые, здоровенькие, и щёчки у вас розовенькие. Наверное, секрет какой-то знаете. Поделитесь с нами, как Дядю Фёдора вылечить. Только просим помочь быстрее, а то ему совсем плохо.

- Да, грустная история. Ребята, как вы считаете, сможем мы помочь вылечить Дядю Фёдора?

(выслушать ответы детей)

- Ребята нам всем нужно очень постараться, чтобы помочь Дяде Фёдору.

Сейчас мы с вами отправимся в путешествие в удивительную страну, которая называется Витаминия. Если вы друзья Дяди Фёдора и хотите ему помочь, будьте очень внимательными, постарайтесь побольше узнать и запомнить, эти знания пригодятся вам, чтобы помочь вылечить Дядю Фёдора.

Витаминия – волшебная страна и попадем мы туда на волшебном ковре самолёте.

– Ребята, усаживайтесь удобнее и приготовьтесь к полету. Расслабьтесь, закройте глаза. Мы летим высоко. Приятно греет солнышко, ветер обдувает наши лица. Мы летим. А теперь открывайте глаза.

- Мы с вами попали в страну Витаминию. Витамины это такие вещества, которые помогают детям, расти крепкими и здоровыми. И растения и животные сами могут вырабатывать витамины, а вот человек делать не может. Поэтому человек должен получать витамины с пищей. Очень много витаминов содержится во фруктах и овощах, а так же в других продуктах питания, которыми питаются люди. И если ребенок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растет.

- Где живут витамины? *(В продуктах питания.)*

Прикрепить к доске картинку с продуктами

- Чтобы быть здоровым, умным, сильным, человек должен получать витамины с пищей. Если ребёнок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растёт. А как вы думаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего? *(летом и осенью)*. Почему? *(Потому что летом и осенью растут ягоды, фрукты, овощи)*.

- А в другое время года, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах, витамины – таблетки продаются в аптеках. *(Показать)*.

- Особенно богаты витаминами овощи и фрукты. *(прикрепить картинку с овощами и фруктами к доске)*.

- Назовите овощи и фрукты, которые вы знаете и любите. *(Дети перечисляют)*.

- У каждого витамина есть свое имя. Хотите познакомиться с ними. *(Да)*

- Это витамин «А». Витамин роста и зрения. Я вам сейчас загадаю загадку. А вы ее отгадаете и узнаете продукт, в котором очень много витамина «А».

Загадка:

Растет краса – зеленая коса,

В земле вся рыжая сидит,

Когда жуешь ее, хрустит. *(Морковка)*.

- А теперь посмотрите и скажите, где еще находится витамин «А».

(помидор, вишня, яблоко, облепиха, морковка, персик, абрикос, тыква).

- Молодцы. Ребята, а вы умеете определять на вкус, фрукты и овощи. *(Да)*.

Игра «Узнай на вкус»

Детям предлагается угадывать овощи и фрукты с закрытыми глазами: помидор, яблоко, морковь.

- Сегодня, я хотела бы вас познакомить еще с одной группой витаминов – это витамины группы «В». Они очень важны для работы головного мозга и всего организма. Сейчас я загадаю вам загадку, а вы отгадайте.

Загадка:

В коричневом кафтане,
В земле сижу с друзьями.

Кто лопатой копнет –
Меня найдет. (*Картошка*)

- Молодцы, правильно. В картофеле содержится много витамина «В», а еще этот витамин есть в различных крупах. Посмотрите и скажите, где содержится витамин «В».

(Горох, гречка, овсянка, сыр, картошка, рыба. Черный хлеб и в грецких орехах).

- Физ. минутка.

Пейте все томатный сок, Ходьба на месте

Кушайте морковку! Руки к плечам, руки вверх.

Все ребята будете руки на пояс, наклоны в сторону

Крепкими и ловкими руки на пояс, приседания.

Грипп, ангину, скарлатину - руки на пояс, прыжки

Все прогонят витамины! ходьба на месте.

- Вот и подходит к концу наше путешествие и нам пора возвращаться в группу садитесь на ковер – самолет и полетим в группу».

Музыкальное сопровождение.

- Ребята, вот мы и прилетели. В стране Витамина мы увидели и узнали много интересного. Только как же нам написать ответ Матроскину и Шарику? Предлагаю отправить в Простоквашино витаминную корзину с овощами и фруктами, которую мы сделаем сами.

Вырезание из заготовок различных овощей и фруктов.

- Вырезаем чётко по контуру. Наклеивание на основу по очереди.

Дети называют, что «кладут» в корзину, определяя, овощ это или фрукт.

- С какими витаминами мы сегодня познакомились?

(С витаминами «А», «В»).

- Какой витамин помогает нам лучше видеть?

(Витамин «А»)

- Какой витамин помогает нам расти?

(Витамин «В»)

Молодцы!

Беседа о здоровом образе жизни

ЦЕЛЬ: формировать умения ребёнка заботиться о своём здоровье.

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов. Это, во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. (Беседа с детьми о режиме дома и в детском саду).

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.

- Дети должны уметь правильно умываться.

- Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы. (Для закрепления навыков используем художественное слово. Например, отрывки из сказки Чуковского «Мойдодыр» и т.п.).

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

О микробах:

Они очень маленькие и живые (рисунок).

Они попадают в организм и вызывают болезни.

Они живут на грязных руках.

Они боятся мыла.

Микроб - ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет - и спокойно там живет.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным.

Постой-ка, у тебя горячий лоб.

Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматриваем ситуации защиты от микробов и делаем вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

- Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

- Посчитайте, сколько раз в день вы моете руки ?

В-третьих, это гимнастика, физкультура, закаливание и подвижные игры.

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

- Почему так говорят: «Береги здоровье смолоду»?

По утрам.

Прогоню остатки сна

Зарядку делай

Одеяло в сторону,

Будешь сильным,

Мне гимнастика нужна

Будешь смелым.

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

Мы зарядкой с тобой

И не простужаться.

Будем заниматься.

- Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

В-четвертых, культура питания.

- **Обыгрывание ситуации «В гости к Мишутке» и «Винни-Пух в гостях у Кролика».**

Отсюда вывод: Нельзя:

- есть и пить на улице
- есть невымытое
- есть грязными руками
- есть много сладкого.
- пробовать все подряд
- давать кусать
- гладить животных во время еды



Пословицы и поговорки об овощах

Об овощах существует большое количество народных пословиц и поговорок. Несмотря на это, большинству известно не больше двух десятков. Что же такое пословицы и поговорки, чем они отличаются друг от друга?

Пословица – это краткое образное выражение с назидательным смыслом. Пословица имеет одновременно буквальный и переносный (образный) план или только переносный.

Поговорка - образное выражение, существующее в речи для эмоционально-экспрессивных оценок (например: "Надоел хуже горькой редьки" - выражение досады). Поговорка часто имеет юмористический характер. В отличие от пословицы, поговорка не содержит обобщающий поучительный смысл.

Пословица - это зашифрованная и проверенная годами мудрость. А умение применить нужную пословицу или яркую поговорку к слову характеризует истинного знатока традиций русского языка. На этой страничке собраны в основной массе русские **пословицы и поговорки об овощах**, но есть и несколько украинских.

Пословицы и поговорки обо всех овощах

Всякому овощу свое время.

Овощи хороши во щи.

Не вырастишь овощей - не сваришь и щей.

Всякий день с овощами, да не всякий день со щами.

Пословицы и поговорки о капусте

Капуста не пуста, сама летит во уста.

Без капусты щи не густы.

В одном кармане пусто, в другом капуста.

Здорово заговелись, на хрен, на редьку, на кислу капусту.

Капуста лучше пуста: хоть в брюхе не порожне.

Без поливки и капуста сохнет.

Капуста из куста, густа, да невкусна.

Языком капусту не шинкуют.

Не казни бог ничем, как капуста ни с чем.

Ты уж, свекла, помолчи, из капусты варят щи.

В чужом огороде капусту садить (о чужих делах заботиться).

Без хлеба мужик сыт не будет, без капусты щи не живут.

В хваленной капусте много гнилых кочанов.

Хрен да редька, лук да капуста - лихого не попустят.

Козел на капустнике - плохой караульщик.

Помяни репу, чтоб дали капусты!

Капуста любит воду да хорошую погоду.

От капусты бежал, да на брюкву попал.

Ешь капусту, да не мели попусту!

Была и капуста, а стало пусто.

Ел-ел капусту, а в брюхе все пусто.

Хрен да капуста чем не еда?

Пошла свинья в огородники: на морковь, на репу, на белу капусту.

Козы сыты, и капуста цела.

Пошел бы к соседу по капусту, да на двор не пустят.

Голова на плечах - не кочан капусты. (пословица народа коми)

Голова, что чан, а ума ни на капустный кочан.

Для чего огород городить, коли капусты не садить?

Голова садовая. (означает капустный кочан, т.е. несообразительный, нерасторопный, неловкий человек, разиня)

Не суйся к капусте, еще как припустят.

Пословицы и поговорки о луке

Голо, голо, а луковка во щи есть.

Лук с чесноком - родные братья.

Кто ест лук, того бог избавит от вечных мук.

Честна чесноковина да луковица.

В нашем краю - словно в раю: луку да рябины не приешь.

Облупил, как луковку.

Горе луковое (т.е. незадачливый, неуклюжий человек; недотепа).

Лук с морковкой хоть и с одной грядки, да неодинаково сладки.

Рожа - клюковка, глаза - луковки.

Хрен да редька, лук да капуста - лихого не попустят.

Мать его - лук, отец - чеснок, а сам вырос розовым вареньем. (турецкая пословица)

Будто с лука спрянул.

Лук от семи недуг.

Лук да баня все поправят.

Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит.

Лук добр и к бою и во щах.

Пословицы и поговорки о чесноке

Лук с чесноком - родные братья.

Не ела душа чесноку, так и не воняет.

Чеснок да редька, так и на животе крепко.

Хоть в Мекку повези, острота чеснока не пройдет. (чеченская пословица)

Кто чесноку поел, сам скажется. (крымскотатарская пословица)

Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит.

Сердце с перцем, душа с чесноком (т.е. злой человек).

Мать его - лук, отец - чеснок, а сам вырос розовым вареньем. (турецкая пословица)

Хлебал молоко, а отрыгается чесноком.

Честна чесноковина да луковица.

Пословицы и поговорки о свекле

Красен, как свекла, как кровь, как клюква, как маков цвет.

Красна свекла, хоть и в черной земле растет.

Без свеклы борща не ищи.

Свекла - красная девица, да с зеленою косицей, на столе она царица, для здоровья пригодится.

Где нет фруктовых деревьев, свекла сойдёт за апельсин.

Полезна свеколка для нас, ее мы держим про запас.

Не убил рябчика, ешь свеклу.

Свекла - не морошка, хоть и в лукошке, да растёт в земле.

Барыня-свекла под дождем намокла, хороша - не блекла.

Где свекла да борщи, там и нас ищи.
Нет семги, так ешь и свеклу.
Ты уж, свекла, помолчи, из капусты варят щи.
Без борща обед – не обед, а без свёклы борща нет.
Барыня-свёкла собою не блекла, лежит на гряде, поглядывает везде.

Пословицы и поговорки о моркови

Огуречик в кадке, а морковь – на грядке.
Пошла свинья в огородники: на морковь, на репу, на белу капусту.
В подполе, подполье лежит пирог с морковью: хочется есть, да не хочется лезть.
Редешна задача, да морковный вкус.
Будешь на полатах лежать, моркови не видать.
Морковь прибавляет кровь.
Лук с морковкой хоть и с одной грядки, да неодинаково сладки.
Любовь - что морковь: полежит и завянет.
Сладка морковь, да в соседнем огороде. (украинская)
Съешь и морковку, коли яблочка нет.
Рожа - хоть репу сей, хоть морковь сажай.
Сей морковку в срок, будет и прок.
Держи хвост морковкой!

Пословицы и поговорки о редьке

Чеснок да редька, так и на животе крепко.
Гость на хрен, на редьку, дорогой гость.
Надоел, хуже горькой редьки.
Хрен да редька, лук да капуста - лихого не попустят.
В пост редьки хвост.
Редешна задача, да морковный вкус.
Здорово заговелись, на хрен, на редьку, на кислу капусту.
Пришла редька, да хрен, да книга Ефрем (великий пост).
Хрен редьки не слаще, уголь сажи не белей.
Семь перемен, а все одна редька: редька триха, редька ломтиха, редька с квасом, редька с маслом, редька в кусочках, редька в брусочках да редька целиком.
У нашего дяди все редька: триха редька, ломтиха редька, редька с маслом да редечка с квасом.
С другом знаться – не редьку есть.
Не всякому сказывай, что по деньге редька!
Редька хвалилась: «Я с медом хороша!»
Ефрем любит хрен, а Федька - редьку.

Пословицы и поговорки о хрене

Хрен да редька, лук да капуста - лихого не попустят.
Пришла редька, да хрен, да книга Ефрем (великий пост).
Гость на хрен, на редьку, дорогой гость.
Я тебя заставлю рылом хрен копать.
Семь лет червяк в хрене зимовал, а вкуса не познал (украинская).
Хрен редьки не слаще, уголь сажи не белей.
Ельник, березник чем не дрова? Хрен да капуста чем не еда?
Ешь хрен едуч и будешь живуч.
Не рад хрен терке, а по ней боками пляшет.

Здорово заговелись, на хрен, на редьку, на кислу капусту.

Привет за привет и любовь за любовь, а завистливому - хрену да перцу, и то не с нашего стола.

Та же шука, да под хреном.

Хрен дешев, да что толку в нем? (украинская.)

Хрен редьки не слаще, чёрт дьявола не легче.

Хрен да репка, да и то редко.

Что хрен, что горчица - невелика разница (украинская).

Ефрем любит хрен, а Федька - редьку.

На чужбине и сладкое в горчицу, а на родине и хрен за леденец.

Привет за привет и любовь за любовь, а завистливому - хрену да перцу, и то не с нашего стола.

Пословицы и поговорки о картошке

Картошка - хлебу присошка.

Картошку копать, не руками махать.

Где картошку не уважают, там доходы снижают.

Любовь не картошка – не выкинешь в окошко.

Любовь не картошка: в горшке не сварись.

Картофель хлеб бережет.

Голодному и картошка лакомство.

Картошка - мать наша, а хлеб – кормилец.

Картофель - хлебу подспорье (подпора).

Клади картошку в окрошку, а любовь в дело.

Картошка да каша - еда наша.

У того картошка не родится, кто пахать ленится.

Пословицы и поговорки о репе

Репка продана, и воз накрыт.

Рожа - хоть репу сей, хоть морковь сажай.

Помяни репу, чтоб дали капусты!

Поел бы репки, да зубы редки.

Репой да брюквой не хвалятся.

Нам и репка за яблочко кажет.

Репу есть - невелика честь.

Горох да репа в поле - вдова да девка в людях.

Горох да репа животу не крепа.

Горох да репа - завидное дело: кто не идет, урвет.

Дешевле пареной репы (т.е. очень дешево).

Без заботы и репу не вырастишь.

Хороша (девка), как мытая репка!.

Репу да горох сеют для воров

Репка брюху не крепа.

Пошла свинья в огородники: на морковь, на репу, на белу капусту.

Репу да горох не сей подле дорог.

Голодному Федоту и репа в охоту

Проще пареной репы

Репка - мясо, режь да ешь.

Ешь хоть репу вместо ржи, а чужого не держи

Пословицы и поговорки о горохе

Не чванься, горох, перед бобами, будешь сам под ногами.
Горох да репа в поле - вдова да девка в людях.
Горох да репа животу не крепа.
Семьею и горох молотят.
Завидны девка в доме, да горох в поле: кто ни пройдет, ущипнет.
Смелому горох хлебать, а несмелому и щей не видать.
Сват, не сват, а в горох не лезь.
Горох да репа - завидное дело: кто ни идет, урвет.
Шилом горох хлебает, да и то отряхивает.
Как в стену горох, не льнет.
Не смейся, горох, не лучше бобов: размокнешь, и сам лопнешь.
Как горохом об стену.
Этот горох не лучше грибов (бобов).
Кабы на горох не мороз, он бы через тын перерос.
Летом под межой не лежи и гороху не щипли. (не отлынивай, дела не ждут)

Пословицы и поговорки о бобах

Не чванься, горох, перед бобами, будешь сам под ногами.
Бобы не грибы, не посеешь - не взойдут.
Чужую беду на бобах разведу, а к своей и ума не приложу.
Не смейся, горох, не лучше бобов: размокнешь, и сам лопнешь.
Этот горох не лучше грибов (бобов).
Если бы, да кабы, да во рту росли бобы – был бы не рот, а огород.
Когда жареные бобы зацветут.

Пословицы и поговорки о бахчевых культурах

У кого какой вкус: кто любит дыню, а кто арбуз.
Тыква на арбуз похожа, да вкусом с ним не схожа.
Даровой огурец лучше купленной дыни

Пословицы и поговорки об огурцах

Дай волю осоту - и огурцов на белом свете не станет.
Чем не молодец, коли нос с огурец!
В море огурцы сажать (т.е. обманывать, преувеличивать)
Где огурцы, тут и пьяницы.
Даровой огурец лучше купленной дыни
Молодец, что огурец, а огурец, что молодец.
Огуречик в кадке, а морковь – на грядке.
Гриб да огурец в животе не жилец.
В погребе огурец не портится, а на солнце живо гниет
Щука с огурцами - кушать с молодцами.

Пословицы и поговорки о перце

Сердце с перцем, душа с чесноком (т.е. злой человек).
Привет за привет и любовь за любовь, а завистливому - хрену да перцу, и то не с нашего стола.
И без перца дойдёт до сердца
Мал перец, да сильно щиплет. (вьетнамская пословица)
Молодой перец сильнее жжет. (осетинская пословица)
Хрен с перцем сошелся.

Пословицы и поговорки о других овощах

Не шевель чужой щавель, а свой набери, да как хошь шевели!

Плохие года, коли во ржи лебеда/

Беда на селе, коль лебеда на столе

Загадки про овощи и фрукты

Он зеленый и большой

Я полью его водой

Как огромный карапуз

Скоро вырастет (**арбуз**)

Он большой,

как мяч футбольный!

Если спелый – все довольны!

Так приятен он на вкус!

Это что? ... (**арбуз**)

Я — сладкий, рос на юге как солнышко в листе.

Оранжевый и круглый, я нравлюсь детворе. (**апельсин, мандарин**)

Этот вкусный желтый плод

К нам из Африки плывет,

Обезьянам в зоопарке

Пищу круглый год дает. (**банан**)

Длинноножка хвалится —

Я ли не красавица,

А сама-то — косточка

Да красненькая кофточка. (**вишня**)

Мала, как мышь,

Красна, как кровь,

Вкусна, как мед. (**вишня**)

Все о ней боксеры знают

С ней удар свой развивают. Хоть она и неуклюжа, Но на фрукт похожа ... (**груша**)

Расколослся тесный домик на две половинки.

И посыпались в ладошки бусинки-дробинки. (**горох**)

Дом без окон и дверей,

Как зеленый сундучок,

В нем шесть кругленьких детей

Называется... (**стручок**)

Десять мальчиков живут в зеленых чуланчиках. (**горох, стручок**)

Арбуз не арбуз,

А медовый на вкус. (**дыня**)

Алый сарафан, белы крапинки. (**земляника**)

Красна, сочна, душиста,

Растет низко, к земле близко. (**земляника**)

Неказиста, шишковата.

А придет на стол она —

Скажут весело ребята:

«Ну, рассыпчата, вкусна!» **(картошка)**

Под гнездом птица гнездо свила, яйца снесла. **(картошка)**

Закопали в землю в мае

И сто дней не вынимали,

А копать под осень стали —

Не одну нашли, а десять!

Как ее названье, дети? **(картошка)**

Уродилась я на славу,

Голова бела, кудрява.

Кто любит щи —

Меня в них ищи. **(капуста)**

Сто одежек, и все без застежек. **(капуста)**

Вырастаю всем на диво,

Высока, стройна, красива.

Прячу в светлые перчатки,

Золотистые початки.

Пусть не слаще я арбуза,

Но сытней. Я ... **(кукуруза)**

Никого не огорчаю, а всех плакать заставляю. **(лук)**

Сарафан на сарафан,

Платьице на платьице,

А как станешь раздевать —

Досыта наплачешься. **(лук)**

Сидит Федосья, распустила волосья. **(лук)**

Красна девица сидит в темнице, а коса на улице. **(морковь)**

За кудрявый хохолок

Лису из норки поволок.

На ощупь — очень гладкая,

На вкус — как сахар сладкая! **(морковь)**

Расту в земле на грядке я —

Красная, длинная, сладкая. **(морковь)**

Ни окошек, ни дверей, — полна горница людей. **(огурец)**

Телятки гладки, привязаны к грядке. **(огурец)**

Он совсем-совсем зеленый

И овальный, удлиненный.

Помидора верный брат,

Тоже просится в салат.

Догадался? Молодец!

Ну, конечно ... **(огурец)**

В огороде перед нами
Куст усыпан колпачками,
Каждый пламя прячет,
А кто съест – заплачет. (**перец**)
Вертится Антошка на одной ножке,
Где солнце стоит, туда он и глядит. (**подсолнух**)
Посадили зернышко —
Вырастили солнышко. (**подсолнух**)
Как на нашей грядке
Выросли загадки
Сочные да крупные,
Вот такие круглые.
Летом зеленеют,
К осени краснеют. (**помидор**)
Красный, детки, но не мак.
В огороде — не бурак.
Сочный лакомый синьор.
Угадали? (**помидор**)
Красная мышка с белым хвостиком,
В норке сидела под зелёным хвостиком. (**редиска**)
Ее тянут бабка с внучкой,
Кошка, дед и мышка с Жучкой. (**репка**)
Хотя и сахарной зовусь,
Но от дождей я не размокла.
Крупна, кругла, сладка на вкус.
Узнали вы? Я ... (**свекла**)
Две сестры летом зелены,
К осени одна краснеет,
Другая чернеет. (**смородина**)
Синий мундир, белая подкладка,
В середине — сладко. (**слива**)
В огороде — жёлтый мяч.
Только не бежит он вскачь,
Он как полная луна.
Вкусные в нём семена. (**тыква**)
Над ним не кружит пчёлка,
Она с ним не дружна.
Пахучая метёлка
Солениям нужна. (**укроп**)
Первое – нота, второе – то же,
А целое – на боб похоже. (**фасоль**)

Консультация для родителей «Полезная и вредная еда»

Не вся еда безвредна - это, наверно, догадываются большинство. Только какие конкретно вредны и благодаря чему? Вспомним важнейшие: чипсы, газировка, колбаса, шоколадки, соль, сахар, специи, майонез.

Чипсы – сгоревшие жиры, частое употребление может привести к онкологическим болезням.

Газировка: возможны проблемы с кишечником, желудком, сердцем, ослабление иммунитета, риск сахарного диабета и кариеса.

Шоколадные батончики: консерванты, ароматизаторы, красители.

Колбаса – нередко содержит генетически модифицированную сою, слишком жирная, много нитритов.

Специи – плохо влияют на систему питания. Майонез – избыток натрия и холестерина. Соль – способствует отложению токсических веществ, вымывает кальций. Большое количество сахара может вызвать: недостаток кальция, кариес, нарушение обмена веществ, ожирение, сахарный диабет. Очень осторожно нужно использовать и вполне привычные продукты: макароны, белый хлеб, всевозможные кондитерские изделия.

Старайтесь также не есть полуфабрикатов и консервированных продуктов, помимо опасных пищевых добавок группы Е – красителей и консервантов, в них содержатся избыточное количество соли и сахара. Это приводит к замусориванию организма, проблемам с обменом веществ. Старайтесь использовать меньше соли, потому что в продуктах уже содержатся естественные минеральные соли. А если вам пища кажется безвкусной, так лучше берите йодированную соль.

Чем же питаться? Всем в меру. Курица, рыба, натуральное мясо, свежие овощи и фрукты, зелень.

Полезные жиры.

Оливковое масло и рыбий жир - ешьте на здоровье. Да и некоторые сорта жирных рыб рекомендуют как противоопухолевое средство.

Растительное масло, лучше не очищенное, добавленное в овощной салат, помогает усвоиться всем необходимым витаминам. Кроме того, растительное масло улучшает обмен веществ.

Полезные углеводы.

Вместо белого хлеба и макаронных изделий употребляйте лучше хлеб из цельных зерен, и такие крупы, как овсянка, рис, гречка.

Если вы очень любите пить сладкий чай, почему бы вам вместо сахара не использовать мед? Века тому назад, когда славяне не знали сахарной свеклы, они пили замечательные сладкие напитки, которые готовили именно на меду. И если нет у вас аллергии на этот великолепный целебный продукт, так пейте чай с медом. Вкусно и **полезно!**

Польза овощей и фруктов.

Все вы знаете о пользе овощей и фруктов. Так вместо мясных консервов купите лучше свежей капусты, сделайте себе салат, попробуйте такое замечательное растение, как шпинат. Особенно следите за своим питанием зимой и весной, то есть в те сезоны, когда организм ослаблен и устал от холода.

Все блюда обильно снабжайте зеленью. Петрушка, укроп, сельдерей, кинза, салат, зеленый лук – все сгодится. Петрушка чрезвычайно богата калием, кальцием, натрием, много в ней и витаминов.

Ешьте больше полезных продуктов. Так вы поможете своему организму противостоять болезням.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

