



Родительское собрание

Тема: « Правильное питание – залог сохранения здоровья»

Воспитатели: Колмагорова Н. В.
Строева О.С.



Повестка дня:

1. О правильном питании для детей.
2. О сюжетно-ролевой игры «Кафе здорового питания».
3. О семейных блюдах.

1.

Правильное питание для детей - как научить ребенка питаться правильно

Здоровое питание – это сбалансированный по белкам, жирам и углеводам рацион, в котором есть все необходимые витамины и минералы. Правильное пищевое поведение – это не только грамотное составление ежедневного меню, но и режим питания, а также обучение ребенка пищевому этикету.

Как питаться правильно, эти советы универсальны и для взрослых, и для детей:

Дробное питание 5-6 раз в день, с перерывами не более 4 часов, маленькими порциями. Последний прием пищи – за 2 – 3 часа до сна.

Рекомендуются 3 основных приема пищи: завтрак, обед и ужин – 2 перекуса. На завтрак должно приходиться 15 – 25% калорийности рациона, на обед – 30 – 40%, на ужин – 30%. Перекус может составлять около 10% от дневной калорийности. Предпочтение отдается натуральным продуктам, обладающим высокой питательной ценностью, и свежеприготовленным блюдам.

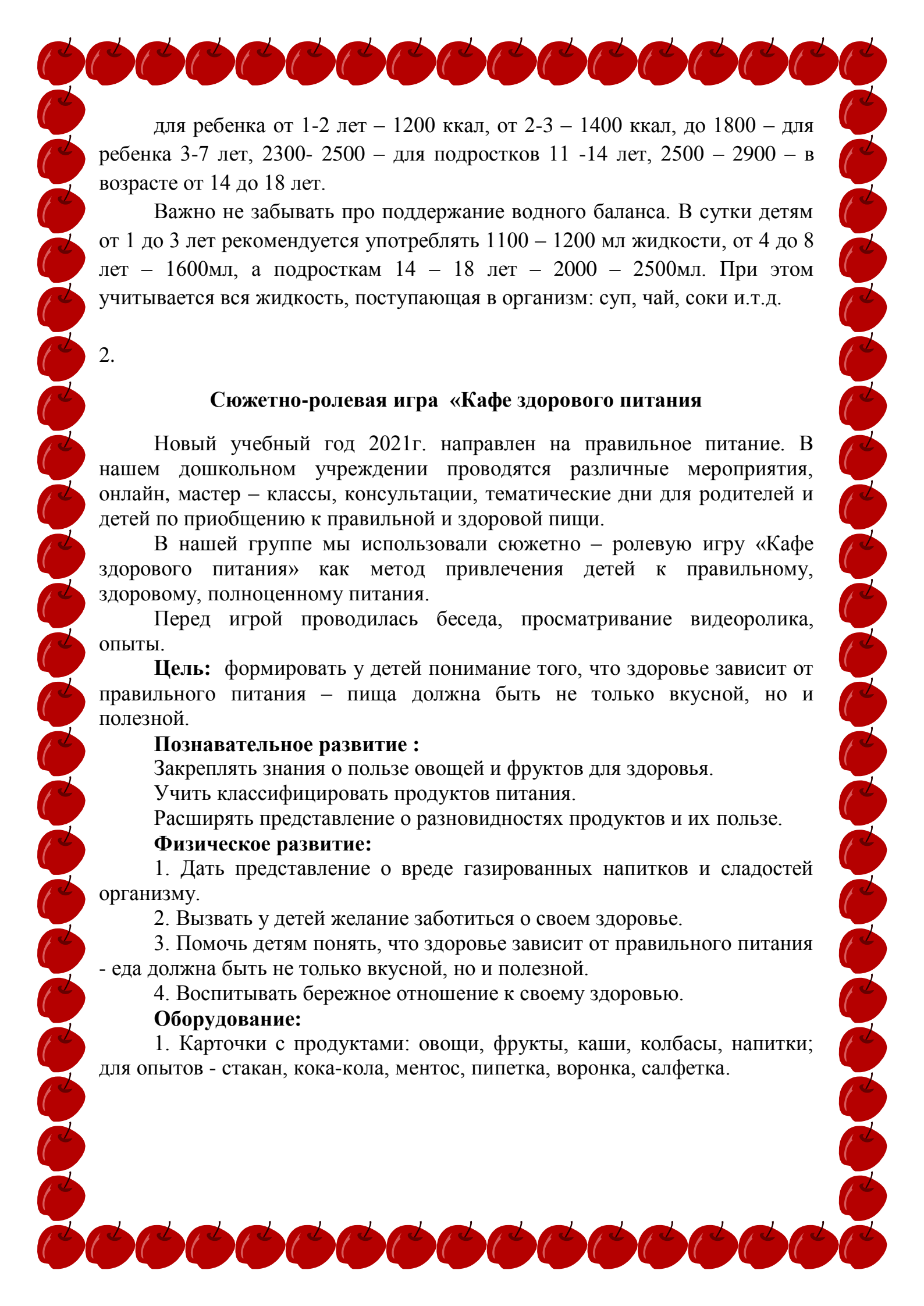
Разнообразный сбалансированный рацион.

Меню, при составлении которого учтена сезонность и местность проживания.

Составление в рационе белков, жиров и углеводов (для здорового организма) – 15:30:55. Белковую пищу лучше употреблять на завтрак и обед, углеводы (в основном овощи) – вечером.

Рекомендуется не злоупотреблять солью и сахаром, продуктами с консервантами, красителями, усилителями вкуса, жареной и острой пищей – все это может присутствовать в рационе, но в ограничительных количествах.

Предпочтительные способы приготовления еды – варка, варка на пару, запекание в духовке и на гриле, жарка без масла. Калорийность ежедневного рациона должна быть равнозначна или немного меньше расходуемой в течение дня энергии. Примерная норма дневного потребления калорий для здорового человека зависит от возраста и пола:



для ребенка от 1-2 лет – 1200 ккал, от 2-3 – 1400 ккал, до 1800 – для ребенка 3-7 лет, 2300- 2500 – для подростков 11 -14 лет, 2500 – 2900 – в возрасте от 14 до 18 лет.

Важно не забывать про поддержание водного баланса. В сутки детям от 1 до 3 лет рекомендуется употреблять 1100 – 1200 мл жидкости, от 4 до 8 лет – 1600мл, а подросткам 14 – 18 лет – 2000 – 2500мл. При этом учитывается вся жидкость, поступающая в организм: суп, чай, соки и.т.д.

2.

Сюжетно-ролевая игра «Кафе здорового питания»

Новый учебный год 2021г. направлен на правильное питание. В нашем дошкольном учреждении проводятся различные мероприятия, онлайн, мастер – классы, консультации, тематические дни для родителей и детей по приобщению к правильной и здоровой пищи.

В нашей группе мы использовали сюжетно – ролевую игру «Кафе здорового питания» как метод привлечения детей к правильному, здоровому, полноценному питанию.

Перед игрой проводилась беседа, просматривание видеоролика, опыты.

Цель: формировать у детей понимание того, что здоровье зависит от правильного питания – пища должна быть не только вкусной, но и полезной.

Познавательное развитие :

Закреплять знания о пользе овощей и фруктов для здоровья.

Учить классифицировать продуктов питания.

Расширять представление о разновидностях продуктов и их пользе.

Физическое развитие:

1. Дать представление о вреде газированных напитков и сладостей организму.

2. Вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье.

3. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

4. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование:

1. Карточки с продуктами: овощи, фрукты, каши, колбасы, напитки; для опытов - стакан, кока-кола, ментос, пипетка, воронка, салфетка.



Вывеска кафе "Сладкоежка", Меню, визитка на стол.



Ход сюжетно-ролевой игры "Кафе здорового питания"











3.

Семейные традиционные блюда здорового питания.

В связи с тематикой года "Правильное питание - залог здоровья", было принято нами решение привлечь семьи поделиться своим опытом о соблюдении традиционных семейных блюд здорового питания.

Решили поинтересоваться у родителей, как они относятся к правильному и здоровому питанию, возможно есть семьи которые традиционно готовят блюда придерживаясь правильного рациона. К нашему удивлению очень активно родители отнеслись к поставленной задаче. Были сомнения, что есть такие семьи, т.к. все родители очень сильно заняты работой и особо нет времени готовить здоровую и правильную пищу, т.к. это требует немало времени, но к счастью такие семьи есть и некоторые поделились рецептами своих блюд.

Рецепт и блюдо семьи Евтушенко Романа



Хачапури по-аджарски

Ингредиенты:

Для теста:

- молоко — 125 мл;
- вода питьевая — 125 мл;
- сухие дрожжи — 7 г;
- соль — 1 ч. ложка;
- сахар — 2 ч. ложки;
- растительное масло — 1-2 ст. ложки;
- яйцо — 1 шт.;
- мука — примерно 400 г (смотреть по консистенции).

Для начинки:

- сыр сулугуни — 250 г;
- адыгейский сыр или фета — 250 г;
- сливочное масло — 100 г;
- яйца — 4-5 шт.

Рецепт и блюдо от Красновой Валерии



Кусочки курицы запеченные в духовке

Ингредиенты:

- Курица
- Чеснок
- Масло оливковое
- Соль

- Гарнир
- Макароны
- Огурец
- Помидоры