

**РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ В СРЕДНЕЙ
ГРУППЕ №9
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №254»**

*О пользе правильного питания люди знали
испокон веков.*

*И хотя в его основу каждое поколение
вкладывало особый смысл, некоторые
прописные истины оставались неизменными.*

*Не случайно ещё много столетий назад
Сократ сказал свою знаменитую фразу,
актуальную и по сей день:*

*«НУЖНО ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ, А НЕ ЖИТЬ,
ЧТОБЫ ЕСТЬ».*

Уважаемые родители! Мы очень рады видеть Вас.

Спасибо, что нашли время и пришли на собрание, тема которого звучит так *«Здоровое питание дошкольников»*.

Мы думаем, Вам будет интересно узнать, почему именно питание стало темой нашего собрания? А как Вы думаете?

Пища – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека. Мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли или, что можно быстро, без труда приготовить. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию. Именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье. Важно правильно организовать питание детей.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ...

- Так часто мы слышим это словосочетание. Что нужно делать, чтобы правильно питаться и зачем нам это нужно?
- Удовлетворение голода является одним из самых важных инстинктов организма, необходимых для сохранения жизни. Во-первых, все клетки и ткани нашего организма формируются из той пищи, которую мы едим. Во-вторых, пища является источником энергии, необходимой для функционирования организма.
- Следовательно, от того что мы едим, в каком количестве, когда и каким образом, зависит наше здоровье.



ПИРАМИДА ПРОДУКТОВ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

*Разнообразное сбалансированное меню
из всех групп натуральных продуктов каждый день!*

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма

**4 группа –
жиры и
сладости**

Масло сливочное – 35 г
Масло растительное – 18 мл
Сахар (варенье, мед) – 45 г
Кондитерские изделия – 15 г*

5%

**3 группа –
белковая**

Мясо – 71-88 г
Птица – 50 г
Рыба филе – 60 г
Яйцо – 0,6 шт.
Молоко – 300 мл
Творог – 50 г
Сыр – 12 г
Сметана – 10 г
Кисломолочный напиток – 180 мл*

Орехи -
вкусная и
полезная
добавка
к еде



20%

**2 группа –
свежие овощи
и фрукты**

Овощи свежие, зелень – 400 г
Фрукты свежие – 200 г
Фрукты сухие – 20 г
Соки – 200 г*

35%

**1 группа –
злаки
и картофель**

Мука – 20 г
Картофель – 220 г
Хлеб ржаной – 120 г
Хлеб пшеничный – 200 г
Макаронные изделия – 20 г
Крупы, бобовые – 50 г*

40%



Все процессы, протекающие внутри человеческого организма — носят ритмичный характер. Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для **детей и подростков**.

Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Вот почему **в дошкольном возрасте** предусматривается 4-5 разовый приём пищи через каждые 3-4 часа.

Питание должно быть **разнообразным**, это служит основой его сбалансированности. **Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор**.



В РАЦИОН РЕБЁНКА НЕОБХОДИМО ВКЛЮЧАТЬ ВСЕ ГРУППЫ ПРОДУКТОВ – МЯСНЫЕ, МОЛОЧНЫЕ, РЫБНЫЕ, РАСТИТЕЛЬНЫЕ



Еда ребёнка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь ребёнку **«распробовать»** вкус разных блюд.

Проявите фантазию, боритесь с возникновением у ребёнка консервативностью к еде. Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, возможную непереносимость продуктов.

Количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной ребёнком.

Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций.



Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом.

Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать, любого рода проблемы особенно семейного характера.

Все негативные эмоции должны быть забыты, за столом должен царить мир и покой.

Помните: «Когда я ем- я глух и нем» и «Лучше молчать, чем говорить».

Последнее касается такого объекта семейной любви, как **телевизор**.



Что ваш ребенок ест дома на завтрак? А что лучше есть утром?

Каша вообще является началом пищевой цепочки. Это ли не повод, убеждающий в необходимости включения каш в **питание детей**. Сразу же отметим, что не стоит увлекаться рафинированными кашами, они во многом проигрывают своим так сказать неочищенным **собратьям**.

Каша, сваренные из не рафинированных круп, содержат намного больше витаминов и других полезных веществ. Поэтому настоятельно рекомендуется готовить ребенку каши, которые требуют приготовления не менее 20 минут. Именно они принесут наибольшую пользу вашему малышу.



ТЕПЕРЬ РАССМОТРИМ ОСОБЕННОСТИ, КОТОРЫМИ ОБЛАДАЮТ РАЗНЫЕ
КАШИ, ЧТОБЫ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННО ВКЛЮЧАТЬ ИХ В МЕНЮ МАЛЫШЕЙ.

ОТГАДАЙТЕ ЗАГАДКИ!

Как во поле на кургане
Стоит курица с серьгами

(овёс)



В поле метелкой,
В мешке жемчугом

(пшено)



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

(Рис)



В поле росла,
Под жерновом была,
Из печки на стол
Караваем пришла.

(Пшеница)



Она здоровье укрепляет,
Гемоглобин наш повышает.
Любит варку, любит печку,
А зовётся она...

(гречка)



Как вы думаете какая
самая полезная каша?



Чрезвычайно полезной по высокому содержанию растительных белков и набору витаминов **группы В**, а также магния, железа, калия и фосфора является **гречневая каша**. Приготовленная в сочетании с молоком, она вполне может заменить в детском рационе мясо. Большой плюс этой каши также в том, что она безглютеновая. Глютен – это вещество вызывающее расстройство желудка.

Рисовая каша также не содержит глютена и по своему составу хорошо подходит детям склонным к аллергии. Белок, содержащийся в рисе, по своему составу близок к животному, поэтому рисовую кашу считают *«вегетарианским мясом»*. Она хорошо зарекомендовала себя при проблемах с желудочно-кишечным трактом (*но не при запорах*).

Перловая каша способна вывести из организма вредоносные токсины. А еще одной ее важной ценностью является наличие в ее составе лизина. Именно это вещество успешно борется с вирусом герпеса. Чем не повод включить ее в рацион малыша один раз в неделю.



Кукурузная каша богата клетчаткой, поэтому препятствует процессам брожения и гниения в кишечнике. Не содержит глютен. Она вполне уместна в детском меню.

Начиная с 3-х летнего возраста, диетологи рекомендуют вводить в рацион **питания пшеничную кашу**. Она содержит большое количество полиненасыщенных жиров, а также витамин А. Пшено оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, уменьшает утомляемость детского организма.

Исходя из перечисленного, каши просто необходимы детям!



Вы часто задаете вопрос. Как научить соблюдать правила поведения за столом?

- Знание правил этикета всегда отличает **воспитанного**, культурного, достойного человека, а именно таким мы хотим видеть наших детей. Соблюдение правил поведения за столом также важно и с точки зрения правильного **питания**. Чем раньше ребёнок узнает правила поведения за столом, тем скорее они будут выполняться автоматически, легко и свободно. **Воспитание** культуры поведения за столом будет более эффективным, если вы будете мягко, но настойчиво объяснять ребёнку, почему так делать нельзя.

Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть развалившись, то прольёшь на себя суп из ложки...



Немало важную роль в питании имеет значение сервировки стола. В детском саду начиная со средней группы дети осваивают эти умения под руководством воспитателя. Прежде чем допустить детей к настоящим приборам проводится огромная работа которую дети легко принимают в игровой деятельности. Через сюжетно-ролевую игру «К нам пришли гости! Давайте их напоим чаем!», через дидактические игры «Накрой правильно стол», «Какая бывает посуда» и т.д.



И НА ПОСЛЕДОК МЫ ХОТИМ ПРЕДЛОЖИТЬ
ОБЗОР КАК ВАШИ ДЕТИ УЧАТСЯ СЕРВИРОВАТЬ
СТОЛ К ОБЕДУ.
СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



