

Здоровое питание ДОШКОЛЬНИКОВ



Правильное питание –
важный компонент
здорового образа жизни,
особенно для детей
дошкольного возраста

Конспект родительского собрания на тему
«Разговор о правильном питании»

Подготовила воспитатель:

Кадиева Наталья Александровна

Самара 2023

Цель

- согласовать точки зрения педагогов и родителей по вопросам рационального и правильного питания детей;
- Привлечь внимание родителей к формированию у детей осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

- Повышение педагогической культуры родителей;
- Пропаганда правильного питания, здорового образа жизни;
- Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания по вопросу здорового образа жизни.

План собрания

1. Вступительное слово по теме воспитателя Кадиевой Н.А.
2. Видеозарисовка «Телеинтервью с детьми»
- 3.Презентация «Полезные и вредные продукты
- 4..Рефлексия.
- 5.Решения.

Материал: экран, мультимедийная установка, 3продуктовых корзины, набор полезных и вредных продуктов, кирпичики с написанными пословицами о здоровье.

Предварительная работа:

1. Написать тему и эпиграф.
2. Предложить родителям заполнить анкеты по теме.

3. Поместить в родительский уголок консультацию по теме «Питание – основа жизни» и «Формирование культуры еды у дошкольников».
4. Подобрать информацию для медицинского работника.
5. Подготовить презентацию по материалам собрания
6. Запись на видеокамеру обеда и ответов детей по теме.
7. Продумать вопросы и ответы.



«Здоровье – это та вершина, которую каждый должен одолеть сам»

Вольтер Шененберг

Ход собрания

Воспитатель: «Уважаемые родители! Я очень рада видеть Вас у нас в гостях. Спасибо, что нашли время и пришли на собрание, тема которого звучит так *«Здоровое питание дошкольников»*».

Я думаю, Вам будет интересно узнать, почему именно питание стало темой моего доклада. В настоящее время остро встала проблема болезненности населения. Все чаще и

чаще мы узнаем о болезнях, которые добавляет нам экология, загрязненность воды, ненатуральные продукты.

На сегодняшний день по статистическим данным исследователей сохранение и укрепление здоровья зависит

на 20-25% - от окружающей среды;

на 15 – 20% от наследственности;

на 10 – 15% от уровня развития здравоохранения.

на -50 – 55% от образа жизни самого человека.

Педиатры бьют тревогу, уже дошкольники и младшие школьники имеют проблемы с желудочно-кишечным трактом, многие страдают ожирением либо анорексией.

Все мы понимаем, что ребенка надо приучать к здоровому образу жизни с самого раннего возраста, потому что дети это наше будущее.

Складывающейся ситуацией обеспокоены и правительство нашей страны, и региональные власти и общественность и мы, работники детского сада.

Поэтому мы в рамках нашей экспериментальной площадки по формированию у детей знаний о здоровом образе жизни ведем работу по ознакомлению детей с правилами рационального питания.

Так же я поинтересовалась и у детей, как они считают: «Какая пища полезна?». Что они ответили, давайте посмотрим и послушаем.

Просмотр видеозарисовки

У детей свои понятия, а Ваша задача и наша организовать правильное, здоровое и рациональное питание нашим детям.

В условиях детского сада питание организовано в соответствии с требованиями к содержанию и организации режима работы в дошкольных учреждениях. При составлении меню учитываются возрастные особенности детей, нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах. Меню составляется на основе

технологических карт. Ежедневно просчитываются калорийность получаемых детьми блюд.

Одним из важных факторов здоровья ребенка является организация рационального питания и отражение ее в воспитательно-образовательном процессе.

Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов. Поэтому в плане работы детского сада вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест.

В детском саду организовано 4-х разовое питание. В меню каждый день включена суточная норма молока, сливочного и растительного масла сахара, хлеба, мяса. Продукты, богатые белком (рыба, мясо), включаются в меню первой половины дня. Во второй половине дня детям предлагаются молочные и овощные блюда. Ежедневно в меню включены овощи, как в свежем, так и вареном и тушеном виде. Дети регулярно получают кисломолочные продукты.

Советы родителям

Чтобы расти и интенсивно развиваться, детям необходимо постоянно восполнять запасы энергии. Нехватка любых пищевых веществ может вызвать задержку роста, физического и умственного развития, а также нарушение формирования костного скелета и зубов. В особенности это касается детей дошкольного возраста. Почему вопросы питания дошкольников являются такими важными? Потому что, к сожалению, большинство заболеваний сегодня начинают формироваться именно в этом возрасте. Это хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, такие как хронические гастродуодениты, холецистохолангиты и даже язвенная болезнь. Более того: именно нарушения в питании детей являются одной из основных причин и других хронических заболеваний детей.

Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают необходимое по возрасту питание. Домашний рацион питания такого “организованного” ребенка должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью в каждой группе воспитатели вывешивают ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться. Поэтому, забирая ребенка, домой, не забудьте прочитать его и постарайтесь дать малышу дома именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.

Утром перед отправлением ребенка в детский сад не кормите его, так как он потом будет плохо завтракать в группе. Ну а если вам приходится отводить его очень рано, напоите кефиром или дайте яблоко.

Для улучшения аппетита ребенка надо не перекармливать, следует больше гулять и двигаться, спать в проветренном помещении, в общем, максимально придерживаться требований здорового образа жизни. Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии, избегайте ссор и неприятных разговоров за столом — это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит. Не добивайтесь аппетита принуждением! Ведь это первый шаг к желудочно-кишечной патологии.

Почему важно не спешить во время еды?

Переваривание пищи начинается во рту, где со слюной выделяется фермент амилаза, который уже в полости рта начинает расщеплять углеводы. Чем медленнее и спокойнее идет процесс обработки пищи во рту, тем лучше она будет переварена в желудке. Кроме того, слюна смачивает пищевой комок, и он легче проходит через пищевод. Таким образом, главное – научить ребенка жевать. Хуже всего, когда ребенок торопится и глотает куски. Эти куски плохо перевариваются, и организм почти ничего не усваивает. И тогда не переваренная пища проходит в двенадцатиперстную кишку, тонкую и толстую кишки – и травмирует их.

Откажитесь от фаст-фуда!

Безусловно, каждый врач скажет, что чипсы и гамбургеры вредны, а молочные продукты и овощи полезны. С другой стороны, детям достаточно трудно внушить мысль о пользе несоленой пищи, приготовленных на пару овощей. Почему так изменились пищевые стереотипы? Почему вместо обычной картошки дети предпочитают картофельные чипсы, вместо хлеба – сухарики из пакетика? Несомненно, огромную роль играет реклама, формируя и у ребенка, и у его родителей образ современного чада. Кроме того, срабатывает чувство стадности. Стремление ребенка быть "как все" в большинстве случаев подавляет голос разума.

Родителям стоит помнить, что на формирование вкусовых пристрастий детей влияют в первую очередь гастрономические предпочтения членов семьи, атмосфера в доме и в обществе в целом. Если взрослые, ссылаясь на нехватку времени, питаются "на бегу", заменяя полноценные приемы пищи перекусами, то трудно ожидать от ребенка иного поведения. Продукты так называемого «фаст- фуда», например, чипсы, достаточно

калорийны, за счет чего подавляют активность пищевого центра, и ребенок не хочет есть основное блюдо. Именно в этом и заключается вредность так называемой мусорной еды. Следует разъяснять детям, почему полезны те или иные продукты, что они дают организму и какой вред может причинить систематическое употребление еды "фаст-фуд".

Оказывается, наименьшее количество вредных веществ, включая азотистые соединения, а также радиоактивные элементы, содержится в крупах (зерна злаковых культур). Поэтому не забывайте о кашах! В них имеется много необходимого для роста, хорошо усвояемого растительного белка, углеводов, витаминов и микроэлементов.

Все дети нуждаются в свежих фруктах. Если они вам недоступны, используйте лесные и дикие ягоды – их человек еще не успел испортить удобрениями. Заготовьте на зиму побольше клюквы (она хорошо сохраняется на морозе), черники, калины. Сделайте заготовки из садовых ягод: черной смородины, малины, облепихи и т.п. Витаминов в них достаточно.

Основные принципы питания дошкольников

Принципы питания остаются неизменными на протяжении всей жизни человека.

Во-первых, оно должно быть разнообразным. Независимо от вкусовых пристрастий ребенка, его нельзя кормить на протяжении нескольких дней однообразной пищей.

Во-вторых, пища должна быть безопасной. В детских учреждениях, в домашних условиях должны соблюдаться все правила хранения и приготовления блюд. При покупке продуктов необходимо обращать внимание на срок годности, условия хранения и целостность упаковки.

В-третьих, нужно обеспечить высокие вкусовые качества приготовленных блюд. При этом еда для ребенка не должна быть избыточно соленой, сладкой или терпкой. Не стоит исключать сахар, соль при приготовлении пищи, иначе дети откажутся есть, но лучше все же немного недосаливать. Со временем ребенок привыкнет к такой пище, что поможет сохранить ему здоровье во взрослой жизни.

В-четвертых, пища должна химически "щадить" ребенка. Жареное не рекомендуется детям до 6 лет, но многие врачи рекомендуют расширять эти границы максимально.

В-пятых, для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи.

В-шестых, соблюдать режим питания. Перерыв между приемами пищи должен составлять не более 3–4 часов и не менее полутора часов.

Ну и конечно же, ребенок должен есть с аппетитом и не переедать!

При соблюдении этих простых правил родители помогут своему ребенку вырасти здоровым, счастливым и научат правильно относиться к еде как основному источнику энергии для жизнедеятельности и хорошего настроения.

Соблюдаем режим

Чтобы ребенок ел хорошо, еда должна доставлять ему удовольствие. Капуста и каша вызывают не меньшую радость, чем кусок пирога, если и то, и другое равно вкусно и красиво. Дети любят интересно оформленные блюда из разнообразных продуктов.

Кроме того, очень важно соблюдать пищевой режим.

Оптимальным режимом считаются четыре приема пищи в день: завтрак, обед, полдник и ужин. Калорийность блюд должна распределяться так: 25 процентов суточной нормы приходится на завтрак, 40 процентов на обед, 15 процентов на полдник и 20 процентов на ужин.

Также стоит учитывать, что не все продукты необходимо давать детям ежедневно. Так, в списке продуктов на каждый день находятся молоко, масло, хлеб, мясо и фрукты. А вот рыбу, яйца, сметану и твердый сыр достаточно получать раз в два-три дня.

Завершающий штрих

Нельзя обойти вниманием и напитки. Ребенку можно предложить чай, компот, кисель, фруктовые и овощные соки и нектары, отвары ягод и молоко. Однако следует контролировать состав всех напитков – за исключением разве что чистой питьевой воды.

Особенно тщательно надо следить за количеством сахара. Для дошкольника дневная норма составляет 50 г. В стандартной банке сладкого газированного напитка содержится примерно недельная норма сахара, поэтому такие напитки лучше и вовсе исключить или разрешать в небольших количествах и очень редко.

В заключение можно сказать, что готовить ребенку отдельно зачастую означает делать двойную работу. Так что соблюдение принципов рационального питания для малыша хороший повод употреблять здоровую пищу и для взрослых. Сокращайте на столе долю острых, жареных и жирных блюд в пользу овощей, фруктов и полезных напитков.

Показ презентации «Полезные и вредные продукты».

А сейчас я предлагаю Вам посмотреть, как, Ваши дети кушают. Давайте посмотрим вместе.

Итак, в заключении я хотела бы сказать, что формирование правильных пищевых привычек – это совместная задача дошкольного учреждения и семьи.

Подводя итог моего доклада, предлагаю принять следующие

решения:

1. Родителям стремиться к организации рационального питания ребенка в семье.
2. Формировать представления о правильной и здоровой пище у своих детей.

Спасибо, уважаемые родители! Надеюсь, что вместе с Вами мы вырастим наших детей здоровыми, радостными и счастливыми!