

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад с. Сосновка**

**Семинар- практикум  
для родителей  
«Как накормить ребёнка или поговорим  
о здоровом питании»**

**Воспитатель: Агапова А.М.**

**с. Сосновка**

## Семинар-практикум для родителей

### «Как накормить ребёнка или поговорим о здоровом питании»

**Цель:** Формирование представлений о способах сохранения и укрепления здоровья посредством сбалансированного и рационального питания.

#### **Задачи:**

1. Способствовать взаимодействию между родителями и сотрудниками детского сада;
2. Познакомить родителей с особенностями приготовления пищи в детском саду;
3. Повышать педагогическую компетентность родителей;
4. Способствовать развитию обмена семейным опытом в вопросах правильного питания;
5. Создать атмосферу эмоциональной комфортности.

**Оборудование:** экран, мультимедийное оборудование, памятки для родителей, 10 блюд приготовленных из детского меню.

#### **Ход:**

В наше стремительно летящее время, когда дел невпроворот, когда некогда как следует выспаться, мы совершенно забываем о своём здоровье.

Наши дети вместе с нами «перекусывают» чипсами, запивают лимонадом сомнительного производства. Зачастую, до полуночи сидят у компьютера «лишь бы не мешали»! А о собственном здоровье мы задумываемся тогда, когда «подкатило» хроническое заболевание.

Вы не задумывались, что целое поколение выросло именно так? Отсюда ослабленные физически дети, отсюда детские хронические заболевания, которые раньше встречались только у пожилых людей.

Пропаганда здорового образа жизни - вот приоритетное направление взаимодействия педагогов и родителей. Но как? Ведь мы не можем заставить молодую маму готовить своему ребёнку

супы и каши.  
Сегодня мы поговорим о правильном питании ребёнка дошкольника т.к. оно является одним из основных аспектов здоровья.

Пища нужна человеку для поддержания здоровья и работоспособности, поэтому так важно соблюдать правила здорового питания во все возрастные периоды жизни.

Особенно велика роль питания в детстве. Говоря о питании дошкольника, следует, прежде всего, помнить об особенностях этого возрастного периода.

Во-первых, для детей дошкольного возраста свойственна высокая двигательная активность, сопровождающаяся большой тратой энергии, усиленные процессы обмена веществ, совершенствование интеллектуальной деятельности, формирование речи, развитие эмоций и чувств.

Во-вторых, в дошкольном возрасте начинается самое тесное общение ребёнка с окружающим его миром и в первую очередь со сверстниками. Это повышает возможность передачи инфекционных заболеваний, что вызывает необходимость обеспечить детский организм высокой устойчивостью и хорошей сопротивляемостью к ним.

В- третьих, в детском возрасте формируются пищевые пристрастия, закладываются основы культуры питания.

Следовательно, от правильной организации питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого человека. Суточный набор продуктов для детей дошкольного возраста – представлен на слайде

Детский организм отличается от взрослого бурным ростом и развитием, формированием и становлением многих органов и систем. Всё это требует поступления в организм достаточного количества белков, жиров углеводов. Минеральных веществ и витаминов.

Белки - Основное назначение белков в питании — снабжение организма человека необходимым количеством аминокислот.

Наибольшее количество белка — в мясе кролика, говядине, нежирной баранине, телятине, курице, индейке. В этих продуктах содержится 20-21 г белка на 100 г мяса. Наименьшее — в свинине, всего 17 г на 100 г мяса.

Мясо богато витаминами группы В (В1, В2, В6, В12, никотиновой кислотой). Недостаток этих витаминов ведет к различным расстройствам: общей слабости, потере аппетита, сухости кожи и многим другим.

Наиболее частые и заметные проявления дефицита витамина В2 — заеды, трещины в уголках рта или на губах. Чтобы таких неприятностей не было, важно вводить в рацион продукты, богатые витамином В2, — субпродукты (печенка, почки, творог, яйца, молоко).

Кстати, мясо является источником железа и одним из основных источников витамина В12. При их недостатке развивается анемия, которая чревата недостатком поступления кислорода в органы, ткани, а главное — в мозг.

Мясо — один из источников цинка. При его дефиците задерживается рост, снижается иммунитет, могут выпадать волосы. Для восполнения в организме цинка малышам нужно регулярно давать постную свинину, говядину, телятину, курицу, индейку.

Жиры - это энергетический материал. Они обеспечивают поддержание иммунитета. Жиры являются источниками жирорастворимых витаминов А, Д, Е, других ценных биологических веществ. В рационе должны быть животные и растительные жиры. Растительные масла желательно использовать в натуральном виде. Их должно быть в рационе не менее 10% по отношению к общему количеству жира. Жиры животного происхождения должны быть представлены, прежде всего, сливочным маслом. Жиры обеспечивают 30% общей энергоценности рациона. Соотношение белков и жиров должно быть 1:1.

Углеводы - это, прежде всего энергетический материал, но они выполняют и другие функции в организме. Избыток углеводов в питании вреден для организма, так как ведет к снижению сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям, аллергиям, детскому ожирению.

На долю углеводов приходится 50% суточной калорийности рациона.

В меню ребенка должны сочетаться продукты животного и растительного происхождения. Целенаправленный набор продуктов и разнообразие блюд дает возможность в удовлетворении потребности детского организма во всех основных пищевых веществах.

Особое значение в связи с процессом роста и развития детского организма приобретают вопросы адекватного обеспечения детей витаминами, минеральными веществами.

Витамин С способен повышать иммунобиологическую активность организма, способствует образованию соединительной ткани, костной ткани, дентина, выполняет другие функции.

Витамин А - участвует в процессах роста, обмена.

Витамин Д - участвует в формировании скелета, оказывает влияния на фосфорно-кальциевый обмен.

Фтор, кальций и фосфор участвуют в построении костной ткани.

Натрий и калий регулируют водно-солевой обмен.

Уже это небольшое перечисление функций витаминов и минеральных веществ в детском организме говорит о том, что дисбаланс в обеспечении этими веществами может привести к губительным последствиям, нарушению роста, умственного развития, изменению обмена веществ.

Меню детей должны быть разнообразными в течение недели, предусматривать как минимум четырехразовое питание. Объем блюд должен соответствовать возрастным анатомо-физиологическим особенностям. Способ приготовления и вкусовые качества блюд должны удовлетворять вкусам, потребностям и физиологическим возможностям детского организма. Острые блюда, соленые, горькие, с избытков тугоплавких жиров не стоит включать в детские меню.

Чипсы, искусственные напитки, копчености, пицца быстрого приготовления не соответствует требованиям рационального питания детей. В рационе детей должны быть широко представлены молоко, молочные продукты, мясо, рыба, птица, субпродукты, яйца, крупы, ягоды и фрукты, овощи, печеные изделия из теста.

Оптимальным питанием является 5-разовый прием пищи: завтрак, обед, ужин плюс полдник и второй завтрак. Делая выбор между отдельными блюдами, можно руководствоваться *правилами*.

Давайте вместе их вспомним:

1. Сколько раз в день в рационе детей должны присутствовать горячие блюда?

2. Когда целесообразно включать мясные блюда, молочно-растительные и/или рыбные блюда?

3. Сколько раз в день в рацион должен быть включен овощной салат или винегрет?
4. В обед в качестве первого блюда желателен \_\_\_\_\_?
5. Если в обед на первое блюдо предлагается овощной суп, то в качестве гарнира целесообразнее использовать? Если суп с курицей, то гарнир ко второму блюду должен быть \_\_\_\_\_?
6. В качестве гарнира можно использовать?
7. Следует – ли включать в рацион дважды в течение одного и того же дня одно и то же блюдо?
8. Какие продукты можно рекомендовать перед сном?
9. Желательно, чтобы каждый прием пищи завершался \_\_\_\_\_?

Мы с вами составили памятку о здоровом питании детей дошкольного возраста, и я вам её сейчас раздам.

### **Памятка для родителей**

- в рационе не реже 2 раз в день должны присутствовать горячие блюда;
- мясные блюда целесообразно включать в обед, тогда как в ужин – молочно-растительные и/или рыбные блюда;
- 1-2 раза в день в рацион должен быть включен овощной салат или винегрет;
- в обед в качестве первого блюда желателен суп;
- если в обед на первое блюдо предлагается овощной суп, то в качестве гарнира целесообразнее использовать макароны или крупы, и наоборот – если суп с курицей, то гарнир ко второму блюду должен быть овощной;
- в качестве гарнира можно использовать и овощи, и крупы, и макаронные изделия, чередуя их в течение дня в разные дни недели;
- одно и то же блюдо не следует включать в рацион дважды в

течение одного и того же дня;

- перед сном можно рекомендовать кефир, йогурт, яблоко, банан и т.п.;

- желательно, чтобы каждый прием пищи завершался горячим или холодным напитком (какао, чай, компот и т.д.) и по возможности десертом (фрукты, конфеты, мороженое и др.).

*Тест «Режим питания»*

1. Какой водой рекомендуется мыть овощи и фрукты?

- Водопроводной
- Родниковой
- Кипяченой
- Вообще не мыть

2. Правильный режим питания дошкольника предусматривает прием пищи:

- |                     |      |   |      |
|---------------------|------|---|------|
| 2                   | раза | в | день |
| 3                   | раза | в | день |
| 4                   | раза | в | день |
| <u>5 раз в день</u> |      |   |      |

3. Что в переводе означает слово “фаст-фуд”?

- Хорошая еда
- Горячая еда
- Быстрая еда
- Дешевая еда

4. При каком стиле питания можно быстро набрать вес?

- Вегетарианство
- Сыроядение
- Американский стиль
- Традиционный стиль

5. Основа режима питания – это:

Количество

Качество

Регулярность

Разнообразие

6. При каком стиле питания возникает нехватка ряда витаминов и минералов, что может привести к различным заболеваниям?

Вегетарианство

Сыроедение

Американский

СТИЛЬ

Традиционный стиль

*Презентация красиво оформленных детских блюд.*

Как вызвать аппетит у ребенка к полезной пище? (ответы родителей)

- Дайте блюдам необычные названия, приговаривайте разные «заклинания», когда готовите еду на глазах у ребенка.
- Попробуйте ловко «прятать» нелюбимые ингредиенты в привычные блюда.
- Иногда достаточно придать блюдам необычную форму, чтобы кроха с интересом принялся кушать ранее обычное блюдо. Запеканки украшайте смешными рожицами из овощей, пироги делать в виде ракет, звездочек или сердечек и выкладывать мозаики на бутербродах. Проявите фантазию, заинтересуйте своего ребенка и ни в коем случае не заставляйте его кушать, такое поведение только усугубит желание малыша.

А сейчас посмотрим, как это можно сделать. (Презентация красиво оформленных детских блюд)



1. Последовательность блюд должна быть постоянной.
2. Перед ребёнком нужно ставить только одно блюдо.
3. Еда не должна быть не слишком холодной, ни слишком горячей.
4. Рот не набивают едой, во время еды не разговаривают.
5. Рот и руки после еды вытирают бумажной салфеткой.
6. Не следует во время еды:
  - Слушать громкую музыку.
  - Понукать, поторапливать ребёнка.
  - Насильно кормить или докармливать.
  - Осуждать ребёнка за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.
7. Следует эстетично сервировать стол, красиво оформлять блюда.

### **Как вызвать аппетит у ребенка к полезной пище?**

- Дайте блюдам необычные названия, приговаривайте разные «заклинания», когда готовите еду на глазах у ребенка.
- Попробуйте ловко «прятать» нелюбимые ингредиенты в привычные блюда.
- Иногда достаточно придать блюдам необычную форму, чтобы кроха с интересом принялся кушать ранее обычное блюдо. Запеканки украшайте смешными рожицами из овощей, пироги делать в виде ракет, звездочек или сердечек и выкладывать мозаики на бутербродах. Проявите фантазию, заинтересуйте своего ребенка и ни в коем случае не заставляйте его кушать, такое поведение только усугубит желание малыша.

### **Правила здорового питания**

В рационе не реже 2 раз в день должны присутствовать горячие блюда.

Мясные блюда целесообразно включать в обед, тогда как в ужин – молочно-растительные и/или рыбные блюда;

1-2 раза в день в рацион должен быть включен овощной салат или

винегрет;

В обед в качестве первого блюда желателен суп;

Если в обед на первое блюдо предлагается овощной суп, то в качестве гарнира целесообразнее использовать макароны или крупы, и наоборот – если суп с курицей, то гарнир ко второму блюду должен быть овощной;

В качестве гарнира можно использовать и овощи, и крупы, и макаронные изделия, чередуя их в течение дня в разные дни недели;

Одно и то же блюдо не следует включать в рацион дважды в течение одного и того же дня;

Перед сном можно рекомендовать кефир, йогурт, яблоко, банан и т.п.;

Желательно, чтобы каждый прием пищи завершался горячим или холодным напитком (какао, чай, компот и т.д.) и по возможности десертом (фрукты, конфеты, мороженое).