Филиал «Гармония» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 111 города Пензы «Оленёнок»

Семинар- практикум

для родителей детей старшей группы

**«Как накормить ребёнка или поговорим**

**о здоровом питании»**

Воспитатель Кивишева Т.Н.

ПЕНЗА 2019

**Семинар-практикум для родителей**

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

**Цель:** Формирование представлений о способах сохранения и укрепления здоровья посредствам 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:**

*Примерное выступление инструктора по физической культуре*

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.

*Примерное выступление старшей медсестры.*

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 (B1, 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, пища 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?

1. Когда целесообразно включать мясные блюда, молочно-растительные и/или рыбные блюда?
2. Сколько раз в день в рацион должен быть включен овощной салат или винегрет?
3. В обед в качестве первого блюда желателен?
4. 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?
5. В качестве гарнира можно использовать?
6. Следует –ли включать в рацион дважды в течение одного и того же дня одно и то же блюдо?
7. Какие продукты можно рекомендовать перед сном?
8. 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  
5 раз в день

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  
Сыроедение  
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)

***Памятка  для родителей***

***«Культура еды»***  
  
**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;  
  
Еесли 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.).