«Основы правильного питания дошкольника»

Презентация для родителей

Выполнила:
Воспитатель МБДОУ
д/с «Ручеёк»
Баева И.Н.

«Человек рождается здоровым, а все его болезни приходят к нему через рот с пищей»

Гиппократ

Актуальность:

- Здоровье определяется качеством питания
- Неправильная организация питания в домашних условиях
- Несформированность модели пищевого питания у детей дошкольного возраста
- Непросвещенность родителей по вопросам питания детей дошкольного возраста

Программа ***«Разговор о правильном питании»***,

разработанная, специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования.

- **Помогает познакомить детей с основами рационального питания, как составной части образа жизни**

- **В доступной для детей форме обучить их навыкам и принципам правильного питания.**
- **Способствует систематизации работы по проблеме питания**
- **Способствует формированию познавательных знаний у детей, их осознанного отношения к питанию, как части культуры питания**

- **Способствует просвещенности родителей и принятию ими значимости рационального питания не только в детском саду, но и дома.**

Принципы детского питания

Адекватная энергетическая ценность

Сбалансированность пищевых факторов

Соблюдение режима питания

Разнообразие

Безопасность

Семь великих и обязательных «НЕ»

- НЕ принуждать ребенка к еде
- НЕ навязывать
- НЕ ублажать
- НЕ торопить
- НЕ отвлекать
- НЕ потакать
- НЕ тревожиться

Культура еды

- Во время еды не разговаривать: «Когда я ем, я глух и нем»
- Пищу кладут в рот небольшими кусочками, хорошо пережевывая
- Последовательность блюд должна быть постоянной
- Есть размеренно, а неторопливо или чересчур медленно
- Ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них
- Съедать все , что лежит на тарелке; оставлять пищу не красиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует
- Не забывать пользоваться салфетками

Как правильно сидеть за столом

- Садиться за стол можно только с чистыми руками
- Сидеть надо прямо, не раскачиваясь
- На стол можно положить только запястья, а не локти
- Руки следует держать как можно ближе к туловищу
- Сидя за столом, можно лишь слегка наклонить голову над тарелкой

Можно и нельзя

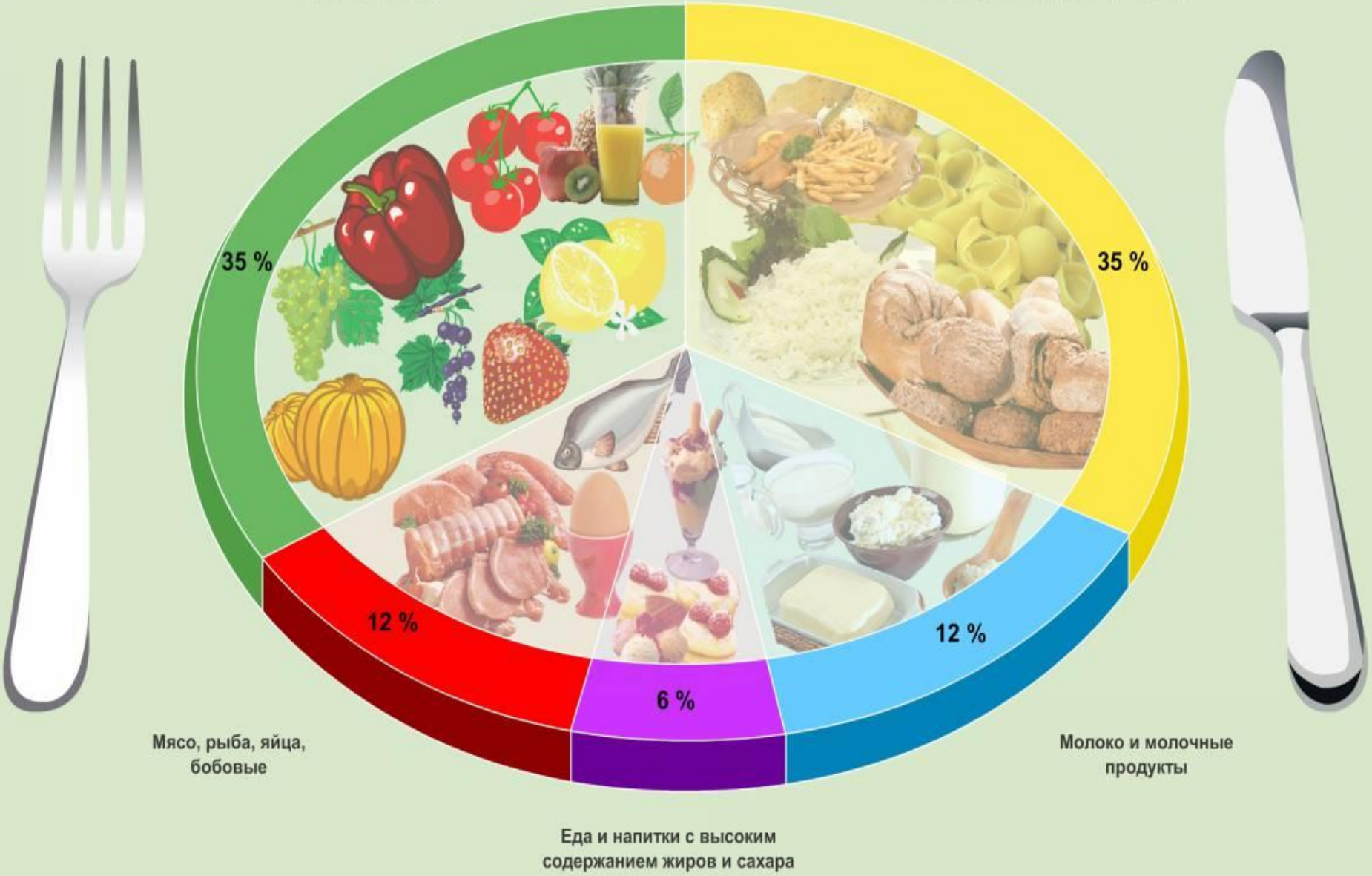
- В рацион необходимо включать все группы продуктов - мясные, молочные, рыбные, растительные.
- Еда должна быть разнообразной как в течении дня, так и в течении недели.
- Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Ежедневно знакомьтесь с меню в детском саду.
- Учитывайте особенности ребенка, возможную непереносимость продуктов.
- Отдавайте предпочтение вареным или тушеным блюдам.

Что и сколько ежедневно

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

- Для полноценного питания дошкольнику необходимо: 150-200г. картофеля, 200-250г. других овощей в день
- Фрукты и ягоды (в свежем виде) 200-300г. И ещё соки, нектары. Свежие овощи и фрукты - главный источник витаминов!
- Также нужны хлеб и макароны из твердых сортов пшеницы. Жиры в виде сливочного и растительного масла
- Молоко и молочные продукты. Использовать как в натуральном виде, так и в запеканках, бутербродах и десертах

Здоровое питание



Соблюдение режима

- У ребенка должно быть сформировано представление о том, что ежедневная еда это обязательно : завтрак, обед, полдник, ужин.
- Энергетическая ценность должна соответствовать возрасту.
- Завтрак составляет – 25%

  Обед – 40%

  Полдник – 15%

  Ужин – 20%

И в заключении…

Правильное питание – это не диета и не строгость к организму ребенка. Это та норма, освоив которую, ребенок будет здоров, и скажет вам за это спасибо!

Соблюдение принципов правильного питания для ребенка – хороший повод употреблять здоровую пищу и для взрослых. Это еще будет отличным примером для ребенка и залогом семейного здоровья