



РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

ГБОУ СОШ N1 СП Д.САД N9 "Гнёздышко"

Тема: «Здоровое питание дошкольников»

Теме здорового питания и здорового образа жизни уделяется огромное внимание.

15 сентября прошло родительское собрание в старшей группе .

Воспитатель Вихрева Виктория Николаевна рассказала о формировании у родителей культуры питания как составляющей здорового образа жизни их детей.

Задачи:-развивать представления родителей о правильном питании, его

значимости для здоровья детей;

-формировать представление о том, что здоровье человека во многом зависит от его образа жизни и поведения;

-воспитывать ответственное отношение родителей к здоровью детей;

Результатом родительского собрания будет являться более осознанное отношения к здоровому питанию и образу жизни детей и родителей.

Проблема здоровья – проблема питания? Здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни и способствовать крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью человека.

Качественное питание - что это такое? обеспечивается путем потребления безопасных пищевых продуктов в сбалансированной диете, в результате - полностью удовлетворяются потребности организма ребенка в питательных веществах

Недостаточность питательных веществ Потеря внимания Слабость и переутомляемость Ухудшение памяти и работы мозга Легкий доступ к вирусным и инфекционным заболеваниям Если мы питаемся неправильно...

Здоровое питание – условие хорошего настроения!

Завтрак в детском саду обязателен! Хорошее самочувствие Вашего ребенка в течение дня обеспечивает вовремя съеденный завтрак!

Важные факты о завтраке... Завтрак обеспечивает детей необходимой энергией Исследования показали, что дети, которые регулярно и правильно завтракают, лучше воспринимают информацию, проявляют большую энергию и достигают лучших результатов. Исследования показывают: Результаты статистики по детям, которые игнорируют правильное питание

Медицинская сестра Тюрькова Юлия Юрьевна рассказала о проведённых исследованиях: первые признаки хронических заболеваний (ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, онкология, нарушения пищеварения) начинают проявляться уже в юности. просвещение в области питания оказывает существенное влияние на формирование полезных для здоровья привычек и ведет к уменьшению опасности возникновения болезней, связанных с питанием.

Заботливым родителям важно быть образованными в вопросах организации здорового питания детей!

Сотрудниками детского сада были даны полезные советы: Попытайтесь наглядно продемонстрировать ребенку преимущества здорового питания. Мальчиков можно «воодушевить» с помощью объяснения, что здоровые продукты – путь к физической силе, высокому росту. На девочек можно повлиять с помощью рассказов о красоте волос и кожи. Проиллюстрируйте им возможные последствия переизбытка сладкого или жирного.

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 мирный покой. Помните: “Когда я ем- я глух и нем” и “Лучше молчать, чем говорить”. Последнее касается такого объекта семейной любви, как телевизор.

Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление: семейный стол – место, где всем уютно, тепло и, конечно вкусно!

