



Заседание родительского клуба
Тема: Правильное питание – залог здоровья





Повестка:

I. Вводная часть.

Актуализация проблемы

II. Основная часть

- Вопросы и ответы на тему «Здоровое питание»

- Презентация на тему «Вкусные вредности»

- Задание для родителей «составь пирамиду питания».

III. Заключительная часть

- Игра «Слово – эстафета»

- памятка «Здоровое питание – здоровый ребенок»

- Дегустация блюда и рецепт от шеф-повара ДОУ





Основные принципы питания дошкольников

- ✧ Режим питания.
- ✧ Сбалансированность питания.
- ✧ Калорийность питания.
- ✧ Удовольствие от процесса еды.





Брейн - ринг





Сладкие газированные напитки – смесь сахара, химии и газов – чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества. Кока-кола - замечательное средство от известковой накипи и ржавчины. Газированные сладкие напитки вредны высокой концентрацией сахара поэтому, утоляя жажду такой газировкой, вы уже через пять минут снова хотите пить. Вредное воздействие оказывает большое содержание фосфорной кислоты, которая отвечает за распределение кальция в костной ткани. А в больших количествах, как в газированных напитках, она выводит кальций из организма. Особенно это вредно для детей и подростков, скелет которых еще не полностью сформировался.





Самые распространённые сладости, употребляемые детьми.



Сухие хлопья и шарики во многих семьях традиционно едят на завтрак. Реклама создает весьма привлекательный образ для товаров такого типа, и родители не видят в них ничего дурного. Но наряду со злаками, клетчаткой и витаминными комплексами хлопья содержат большое количество сахара, жиров и искусственных красителей. Все эти добавки призваны привлечь детскую аудиторию: ведь малыши любят все сладкое и яркое.



Жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, «мэйбоны», «чупа-чупсы» - всё это, без сомнения, вредные продукты. В первую очередь эти «долгие» конфеты наносят непоправимый вред детским зубам. Но и для других органов эта смесь сахара и химических добавок не несет ничего хорошего.





Чипсы, как кукурузные, так и картофельные - очень вредны для организма. Чипсы – это ничто иное, как смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса.

Несладкие снеки - содержат огромное количество соли и гидрогенизированных жиров. Причем, последние значительно опаснее, так как являются катализатором появления атеросклеротических бляшек.





сосиски и дешевая колбаса. В их составе практически нет мяса, зато много жиров (до 40% веса), соевого белка и нитрита натрия.





маргарин. Это смесь гидрогенизированных, то есть насыщенных атомами водорода, животных и растительных жиров.





К сожалению, к вредным продуктам ребенка приучают сами родители. Все они знают о том, что полезно и что вредно для ребенка. Но часто не задумываются, из чего состоят те сладости, которыми они радуют своих чад.





Правильное питание

Чтобы обеспечить организм ребенка всеми необходимыми питательными веществами и не нанести вред хрупкому детскому здоровью, нужно помнить, что для ребенка полезнее вареная, запеченная или приготовленная на пару пища. Чем меньше в рационе малыша будет жареного – тем лучше. Следует готовить для ребенка блюда из натуральных, качественных продуктов, без разных консервантов, подсластителей и усилителей вкуса.





Приучите ребенка есть каши с фруктами, а не с сахаром.
Капля меда, если у ребенка нет на него аллергии, в сочетании с фруктами
сделает любое блюдо очень аппетитным.

Чтобы как можно дольше сохранить здоровье своего ребенка,
необходимо заменить вредные вкусности в его рационе на домашние
деликатесы.






Если хотите побаловать ребенка лакомством, то это могут быть изюм, сухофрукты или мед. Несложно найти рецепты блюд с такими натуральными подсластителями, которые наверняка придется ребенку по вкусу.



Пирамида питания





***Благодарю
за
внимание!***