

«Основы правильного питания дошкольника»

Презентация для родителей



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

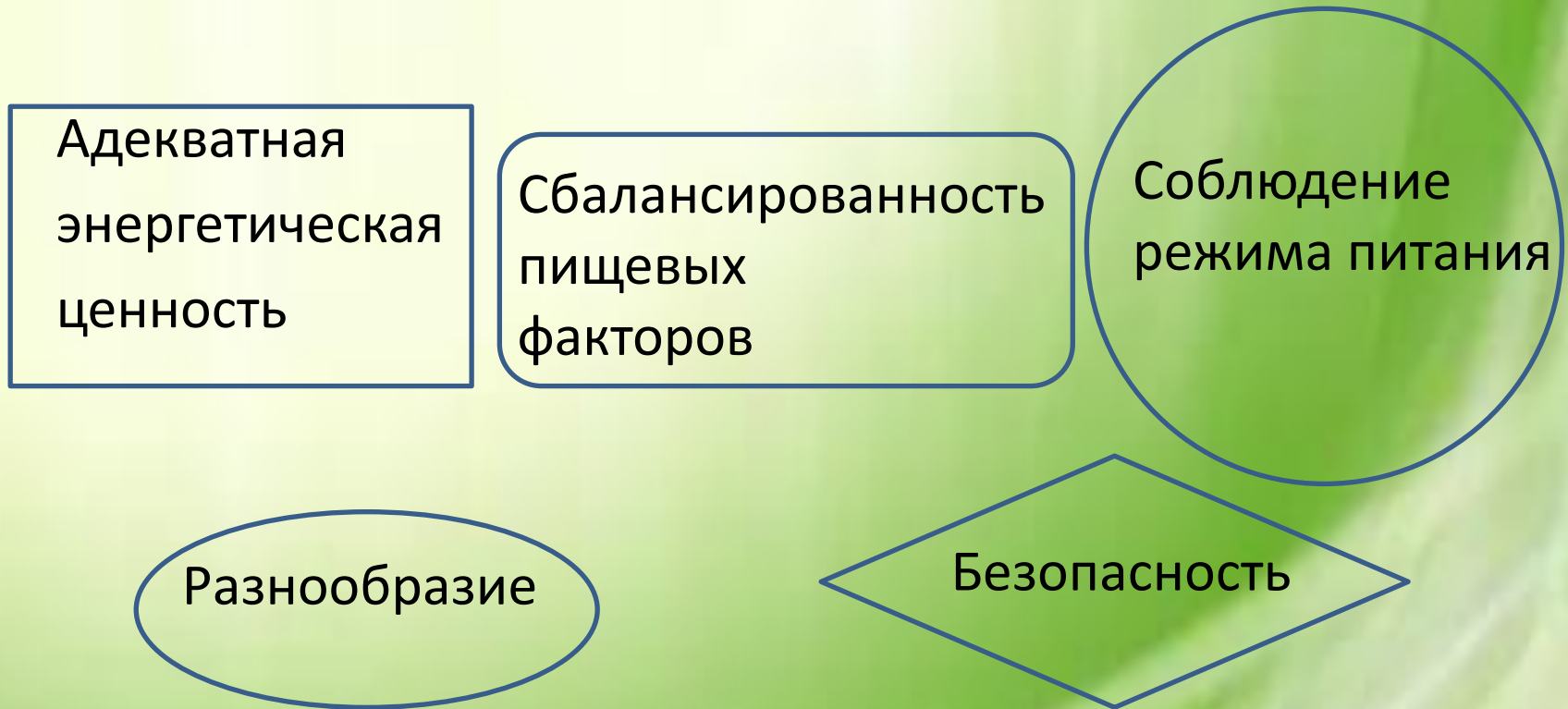
Гиппократ

*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



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
- ❖ Съесть 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

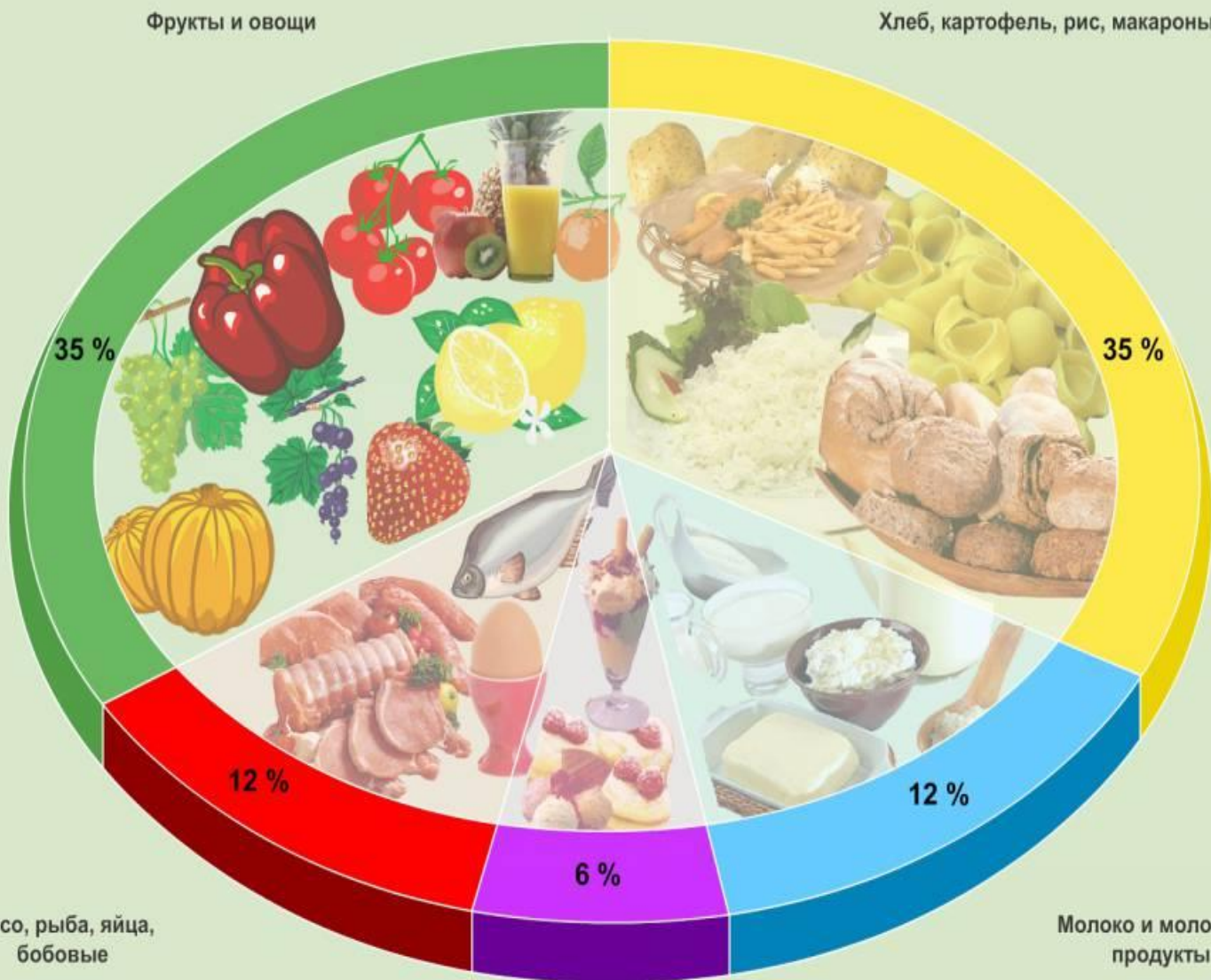
Можно и нельзя

- ❖ 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



Мясо, рыба, яйца,
бобовые

Молоко и молочные
продукты

Еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара

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