

Родительское собрание

доклад на тему:

«Здоровое питание - здоровый ребенок»

Составитель: И.В. Игнатенко
старший воспитатель,
МБДОУ детский сад «Голубок»

Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады, что вы присутствуете на нашем собрании, посвящённом проблеме детского питания.

Всем нам хочется заглянуть в будущее. Хотя бы одним глазком взглянуть. Чтобы себя в нем увидеть, а самое главное, детей, наших детей. Каким будет будущее ваших детей, зависит от нас с вами, взрослых. От нашего серьезного, вдумчивого подхода к решению любого вопроса воспитания, даже такого как умение вести себя за столом. И, конечно же, от того, насколько мы сформируем у детей основы культуры здоровья, привычки здорового образа жизни. Перед нами стоит далеко не праздный вопрос, как научить ребенка основам правильного питания.

Цель нашей встречи: приоткрыть тайны правильного питания. Все родители хотят создать малышу наилучшие условия для успешного жизненного старта. И начинать имеет смысл с детского питания, потому что, как говорят мудрецы «он есть то, что он ест».

Но прежде чем мы начнём, давайте поздороваемся друг с другом. А вы знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали «Здравствуйте!» – «здоровья желаю». О том, что правильное питание – залог здоровья, знает каждый из нас.

Почему мы едим? Потому что это приятно? Нет, это совсем не главное. Мы едим, чтобы жить и быть здоровыми.

Всякая пища, которую мы едим, выполняет определенную работу. Какие вещества нужны для полноценной работы детского организма? (белки, жиры, углеводы).

Одни виды пищи нужны, чтобы строить наше тело. Это **белки** – например, молоко, творог. Эти вещества необходимы нам, чтобы мы росли, чтобы голова наша думала. Белки можно сравнить с «кирпичиками», из которых складываются кости, мышцы, кожа человека. Белки содержатся в самых разнообразных продуктах: в мясе, молоке, яйцах. А также в растительных продуктах – фасоли, горохе, бобах, хлебе.

Другие вещества нужны, чтобы откладывать в теле запасы питательных веществ. Это **жиры**. Они содержатся в сливочном масле, сметане.

Третьи вещества – **углеводы**. Они дают телу энергию – чтобы сердце билось, человек дышал, ходил, бегал, говорил, работал. Фрукты, овощи, хлеб, каши дают нам для этого силы.

В нашей пище еще содержатся витамины и минеральные вещества. Витамины помогают другим веществам строить наше тело, способствуют превращению пищи в энергию. Витамины – это вещества, которые содержатся в свежих фруктах, овощах, ягодах, других растительных

продуктах. Когда мы нагреваем продукты на огне, большая часть витаминов погибает.

Минеральные вещества очень нужны детскому организму, чтобы кости и зубы были прочными. Чтобы кожа была гладкой, кровь – хорошей, глаза – хорошо видели. Это такие вещества, как железо, кальций, калий, медь, йод. Их можно получить из растительных, мясных и молочных продуктов.

Какую же пищу нам выбрать? Наверное, вкусную? Нет. Самое главное, надо знать, полезна ли та пища, которая вам нравится. В последние годы появилось большое количество разных лакомств и напитков. Это сладости: шоколад «марс», «сникерс», леденцы на палочках. Напитки «фанта», «кока-кола», «пепси-кола», а также жевательная резинка. Все эти продукты не содержат полезных веществ, которые мы получаем, употребляя в пищу натуральные продукты – фрукты, ягоды. Эти лакомства содержат вредные для организма красители, много эссенций для вкуса. Жвачка вредна не только тем, что она состоит целиком из далеко не полезных веществ. Она еще приучает человека постоянно что-то жевать, а это плохо. Наш желудок, наш рот должны отдыхать между приемами пищи, а не выделять слюну и желудочные соки целый день.

Однако, к сожалению, мало кто может утвердительно ответить на вопросы: «Правильно ли вы питаетесь?», «Правильно ли вы кормите своего ребёнка?». Какой малыш добровольно откажется от шоколадки и чипсов в пользу овсяной каши? Как заинтересовать детей вопросами правильного питания? Давайте поищем ответы на эти вопросы вместе.

Проблема, с которой часто мы сталкиваемся в детском саду – это несоблюдение режима питания детей дома. Зачастую дети на завтрак приходят с опозданием, перекусив чем-нибудь дома, либо приходят в группу с конфетой или пряником в руках. Вечером, забирая детей из детского сада, родители балуют их сладостями, забывая о том, что дома ждёт ужин. На основании этого можно сделать вывод, что работу по воспитанию культуры питания детей надо начинать со взрослых.

Воспитывать культуру питания необходимо с детства. Как ребенку привить уважение к пище, объяснить для чего мы едим?

В нашем детском саду мы, знакомя с правильным питанием, даём детям знания о том, что от правильного питания человека зависит его жизнь, здоровье, настроение и общее состояние организма в целом. Воспитывать культуру питания начинаем уже с 1 младшей группы. Дети подготовительной группы уже имеют знания и представление о здоровом питании. Сейчас в работе с детьми мы реализуем долгосрочный проект «здоровое питание – основа здоровья». В рамках этого проекта также знакомим детей с национальной кухней. Проходят дни «русской кухни», «армянской», «украинской», «турецкой», «украинской».

Важно знать не только, что надо есть, но и как есть. Умеете ли вы вести себя за столом?

Мы знакомим детей с правилами этикета.

Под этикетом принято понимать нормы поведения в обществе. Объяснить правила этикета ребенку следует как можно раньше. Причем

вводить его в курс дела не пятиминутным уроком, а уделять этому вопросу постоянное внимание каждый день. Как научить ребенка вести себя правильно? Огромную роль играет личный пример взрослых. Этикет за столом для детей сводится к нескольким простым правилам, которые несложно выполнять родителям, чтобы наглядно демонстрировать культуру поведения своему чаду. Соблюдение правил поведения за столом повлияет на культуру поведения ребенка в целом.

Рекомендации как научить ребенка есть полезную пищу

Одним из важнейших шагов, которые необходимо сделать, чтобы вырастить своих детей здоровыми, является создание такой семейной культуры, которая научит ребенка правильно выбирать продукты питания. Для этого понадобится поддержка всей семьи и положительный пример членов семьи. Рекомендации, как научить детей есть полезную еду и сформировать у них здоровые привычки в питании, помогут вам.

«МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ»

Правильное питание ребенка предполагает соблюдение соблюдения режима питания.

- Ребенок должен есть в одно и то же время.
- За стол ребенок должен садиться в спокойном настроении, доиграв до конца игру.
- Приучать соблюдать определенный ритуал: подготовить место, помыть руки, сервировать стол.
- Во время еды не отвлекать ребенка. Никаких игрушек, сказок, торгов: «Когда я ем, я глух и нем».
- Садить за стол ребенка тогда, когда пища уже подана.
- Выставлять продукты постепенно, иначе ребенок будет есть только то, что ему по вкусу.
- Красиво поданная пища улучшает аппетит.
- Для еды лучше использовать детскую разрисованную посуду.
- При введении нового продукта следовать правилам:
 - вводить постепенно;
 - каждый раз вводить только одно новшество.
 - Никогда не следует смешивать лекарства с каким-либо основным продуктом, так как у ребенка может сохраниться неприятное воспоминание. Кроме этого не рекомендуется смешивать лекарства с большим количеством продуктов.
 - Старайтесь не завышать детскую порцию. Это снижает аппетит.
 - Если ребенок плохо ест:
 - родители, прежде всего не должны показывать, что это их волнует;
 - никогда не должны обсуждать проблему плохого аппетита ребенка при нем;
 - должны дать ребенку поголодать (не ограничивая в воде). Заставить его почувствовать, что еда - это удовольствие, а не наказание;
 - никогда не кормите ребенка насильно. Насильно кормление вырабатывает стойкий отрицательный рефлекс к еде, к сожалению, трудно устранимый.

Необходимо отказаться от запрета определенных видов пищи

Запрещая ребенку употреблять определенную пищу, родители увеличивают вероятность возникновения у подростка нарушения пищевого поведения. Кроме того, это может оказать негативное воздействие на рост и развитие ребенка. Вместо того, чтобы устанавливать запреты, лучше рассказывать о здоровом и полезном питании, побуждая членов своей семьи выбирать в качестве продуктов питания фрукты, овощи, цельные зерна, постное мясо и обезжиренные молочные продукты, избегая при этом прошедшую обработку, низкокачественную готовую пищу.

Полезные продукты питания необходимо держать под рукой

Дети едят то, что есть в наличии в данный момент. Фрукты лучше выкладывать на тарелку и держать на столе, а не прятать в холодильник, в контейнер для овощей и фруктов. Ребенок выбирает ту пищу, которую запасают дома его родители. Действия родителей гораздо важнее, чем все, что они могут рассказать ребенку о здоровом питании, поэтому для перекуса родителям лучше всегда иметь под рукой, например, яблоко.

Нельзя делить пищу на «хорошую» и «плохую»

Вместо этого необходимо провести взаимосвязь между продуктами питания и увлечениями и интересами ребенка, например, спортом или успехами в учебе. Нужно рассказать ребенку, что постный белок, например, мясо индейки, а также кальций, содержащийся в молочных продуктах, дают силы для занятия спортом. Антиоксиданты, содержащиеся во фруктах и овощах, делают кожу сияющей, а волосам придают блеск. А здоровый завтрак поможет быть внимательным на занятиях.

Нельзя ругаться или раздражаться, когда ребенок выбирает не слишком полезную пищу

Если ребенок выбирает жирную, жареную, вредную для здоровья пищу, лучше всего перенаправить его внимание, предложив ему более здоровые продукты.

Если ребенок хочет сладостей, можно предложить ему свежую клубнику и немного шоколадного соуса. Нет времени на приготовление такого десерта? Тогда для быстрых перекусов лучше всего держать дома сладкие сухофрукты.

Вместо того, чтобы покупать картофель фри, можно запечь в духовке свежий картофель, порезанный кусочками (полив его перед запеканием небольшим количеством масла).

Ни в коем случае нельзя использовать пищу в качестве награды

Это может стать источником проблем с весом у ребенка уже во взрослом возрасте. Вместо этого лучше нужно вознаграждать ребенка, придумав для него интересное занятие или развлечение, например, отвести его на прогулку в парк или поиграть с ним «в догонялки»

По вечерам нужно устраивать семейные ужины

Если в вашей семье нет такой традиции, ее обязательно надо установить. Исследования показывают, что дети, ужинающие за одним столом со своими родителями, питаются правильнее и вырастают более гармоничными молодыми людьми. Можно начать с одного семейного ужина

в неделю, затем увеличить количество ужинов до трех-четырех. Постепенно сформируется привычка.

Необходимо хвалить своих детей за выбор здоровой пищи

Когда ребенок выбирает полезную пищу, например, фрукты, овощи, цельное зерно или обезжиренные молочные продукты, следует хвалить его и награждать радостной улыбкой.

Нельзя ругаться или раздражаться, когда ребенок выбирает не слишком полезную пищу

Если ребенок выбирает жирную, жареную, вредную для здоровья пищу, лучше всего перенаправить его внимание, предложив ему более здоровые продукты. Если ребенок хочет сладостей, можно предложить ему свежую клубнику и немного шоколадного соуса. Нет времени на приготовление такого десерта? Тогда для быстрых перекусов лучше всего держать дома сладкие сухофрукты.

Нужно позволить ребёнку самому контролировать свой образ питания

Можно договориться с ребенком, что он откусит три кусочка от каждого продукта, который имеется на его тарелке, а затем поставит каждому из них оценку: от 1 до 5 баллов. Когда полезные продукты питания, особенно, разные виды овощей, получают высокий балл, можно подавать их к столу чаще. Ту пищу, которая ребенку не нравится, нужно готовить реже. Такая практика позволяет ребенку участвовать в процессе принятия решений. В конце концов, в ужине участвует вся семья.

При формировании здоровых привычек в питании ребенка нужно действовать постепенно. Такие изменения нельзя вводить за один вечер, и родители не должны относиться к этому процессу как к гонке с препятствиями. Те тонкости и важные элементы питания, которые ребенок узнает от своих родителей, помогут ему придерживаться здоровых привычек в течение всей жизни.