

Муниципальное автономное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад № 29 «Ёлочка»

«Семинар-практикум «Здоровое питание»

Подготовил: воспитатель Ахметвалеева М.А..



2020 год

Цель: Формировать у родителей дошкольников интерес к организации правильного питания как к одной из составляющих здорового образа жизни, способных сохранению и укреплению детей.

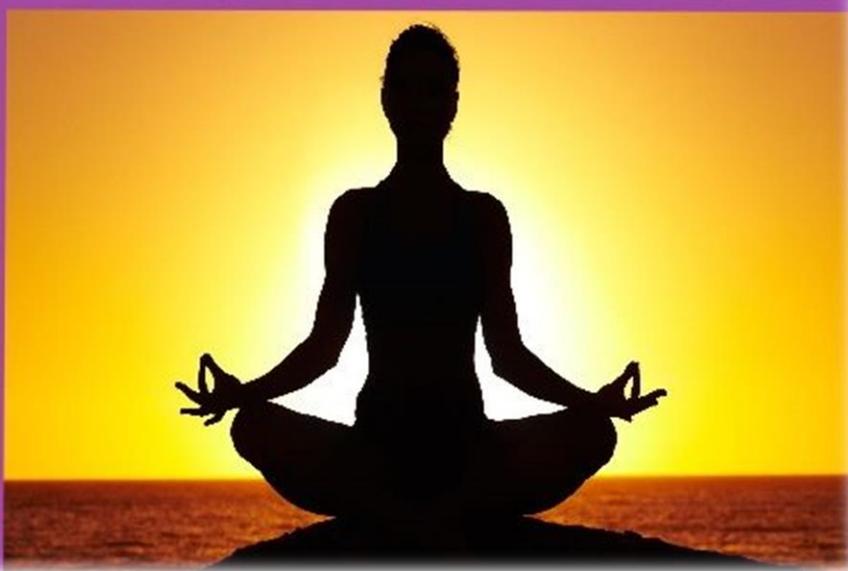
Задачи:

- дать информацию об основных принципах детского питания
- раскрыть смысл понятия «здоровое питание»
- показать, как нарушение режима питания сказывается на здоровье детей
- дать рекомендации по соблюдению правильного режима питания

Игра «Мысль-невидимка»

Буквенная неразбериха: ЗДО, НЕ, БЕЗ,
НО, ЗДО, НИЧТО, РОВЬЯ, ВСЕ, РОВЬЕ

(Ответ: «Здоровье – не все, но без здоровья – ничто»)



В здоровом
теле...

Голову
держи в
холоде...

Здоровье –
дороже...

Начинай
новую
жизнь не с
понедельн
ика, а с
утренней...

Кто
спортом
занимается
, тот...

Пешком
ходить –
долго...

Солнце,
воздух и
вода...



Существует **5 принципов рационального питания**
детей – это:

Регулярность – соблюдение режима питания

Разнообразие

Адекватность – пища, которая съедается в течение дня ребенком, должна восполняться энергозатратами его организма

Безопасность – это правило личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с неизвестными продуктами.

Удовольствие – чем выше уровень развития вкусовой чувствительности, тем выше уровень защиты организма.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

ВРЕДНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



Содержат скрытый жир!

Сосиски, колбасы, фарш, чипсы, попкорн, шоколад, майонез.



Содержат трансизомеры жирных кислот!

Маргарин, печенье, торты, пирожные, сдоба...



Содержат лишний сахар

Лимонад, конфеты, печенье...



Высокий гликемический индекс!

Сахар, лапша и пюре быстрого приготовления, сдоба и хлеб из муки высшего сорта.

ПОМНИТЕ!

Нет пищи абсолютно «хорошей» и совершенно «плохой», но выбор **ПОЛЕЗНЫХ** продуктов – **ХОРОШАЯ ПРИВЫЧКА**



Для пользы дела и здоровья тела:



Ягоды,
орехи,
морепродукты,
кисломолочные (1,5-2,5%) напитки,
свежие овощи и фрукты,
сухофрукты,
цельные зерна.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!