

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 89»

Консультация для родителей

на тему:

«Вредная и полезная еда. Как приучить ребёнка к здоровому питанию?»

Выполнили:

воспитатели

Боровкова Т.С.

Ефимова В.М.

Красноярск 2023

Цель: формирование у родителей представления о значимости правильного питания детей как составной части культуры здоровья.

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.
- дать рекомендации родителям как вырастить ребенка здоровым, крепким и жизнерадостным.

Привычка к здоровому образу жизни может стать тем условием, которое позволит расти и правильно развиваться каждому ребенку. К формам организации физического воспитания в семье относятся: физкультурно-оздоровительные мероприятия (утренняя гимнастика, закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями); прогулки, подвижные игры, самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие!

В настоящее время очень часто сталкиваемся с проблемой здорового питания детей.

В беседах с детьми, мы выявляем, что дети кушают по утрам, к сожалению, выявляется, что многие родители прибегают к вредной еде, такой как сосиски, газированные напитки, дети вместе с папой и мамой кушают картошку фри и чипсы, а по вечерам их часто ждут награды в виде сладостей.

Самая вредная еда

Рассмотреть все существующие продукты, которые наносят вред человеческому организму очень сложно, можно даже сказать, что невозможно, но все же стоит назвать самые вредные продукты из этой серии.

Соусы: кетчуп, майонез, заправки для салатов с большим количеством неполезных жиров и огромного количества калорий.

Шоколадные батончики: всевозможные «сникерсы», «марсы», «натсы» только на первый взгляд кажутся вкусными и полезными, на самом деле они вредные, потому что в их состав входит не только высококалорийный шоколад, но и продукты, которые полны канцерогенов.

Лимонад и другие сладкие газированные напитки. Если не желаете иметь проблемы со здоровьем, откажитесь от их употребления, так как они не просто вредны, но и опасны.

Самая полезная еда

Фрукты и овощи. Ни для кого не будет открытием, что овощи и фрукты принесут организму колоссальную пользу, так как являются вкусной и полезной едой, насыщенной витаминами и массой других полезных веществ.

Растительное масло. Полезными свойствами обладают и растительные масла, так как им присущ антиоксидантный эффект, за счет чего стабилизируется работа сердечно - сосудистой системы и органов пищеварения.

Орехи. Полезными для человеческого организма являются орехи, которые богаты витаминами и микроэлементами необходимыми для нормальной жизнедеятельности.

Кисломолочные продукты. Эта группа продуктов считается полезной за счет содержания необходимых для нашего организма бактерий, витаминов и микроэлементов, которые жизненно необходимы для человека.

Питание должно быть рациональным. Как часто бывает, что занятые родители кормят ребенка макаронами и сосисками. Время от времени, конечно, мама может устраивать себе такой «выходной», но по возможности нужно разнообразить детское меню. Преобладать должны овощи. Мясо нужно выбирать нежирное. Колбасы и копчености лучше исключить, они содержат большое количество скрытых жиров.

Недооценивают родители и различные запеканки и пудинги. Они бывают не только сладкими. Это отличный способ преобразить не очень любимые ребенком каши в необычное блюдо. Злаки и зерновые культуры в питании ребенка должны обязательно присутствовать. Это лучший источник углеводов, а значит энергии.

Молочные и кисломолочные продукты незаменимы в качестве источника кальция. Кальций в свою очередь необходим для построения костной ткани.

Про дисбактериоз и проблемы с кишечником можно будет забыть, если регулярно давать ребенку кефир, йогурт и т.п. Йогурт предпочтительнее «живой».

Еще лучше купить йогуртницу или мультиварку и готовить йогурты дома.

А вот чипсы, «газировки» и фастфуд лучше обходить стороной, если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок рос здоровым.

На десерт надо чаще давать фрукты и ягоды, чем конфеты и печенье. Можно приготовить, например, желе.

Вообще крайне неосмотрительно поступают родители, которые после каждого приема пищи балуют ребенка «сладеньким». Кроме того, что сладкое в принципе нельзя есть часто, такая «дрессировка» приводит к тому, что ребенок может впоследствии чувствовать голод даже плотного приема пищи, не получив желанный десерт.

Очень вредны шоколадные батончики. Настоящего шоколада в них - минимум, зато ароматизаторов и различных вредных добавок - хоть отбавляй. К тому же, их калорийность достаточно высока. Вместо разрекламированных сладостей лучше покупать качественный шоколад, зефир и мармелад. В настоящем шоколаде много полезных веществ, а зефир и мармелад еще и низкокалорийные.

Как приучить ребенка есть полезную пищу?

В первую очередь — своим примером. Если в доме не едят вредную еду, то ребенок будет ежедневно хотеть то, к чему привык с раннего возраста. Ученые говорят, что даже во время беременности и грудного вскармливания пристрастия будущей матери к определенной пище передаются ребенку.

Большинству вредных продуктов можно найти полезные заменители. Картофельные и кукурузные чипсы заменят сушеные фруктовые дольки. Вместо конфеты можно съесть сухофрукты и сушеные ягоды. Тут важно не перепутать с цукатами, в которых сахара не меньше, чем в леденцах.

Ведь главное для нас – вырастить и воспитать здоровую, умную личность!

Поэтому, рекомендуем Вам:

1. Побеседуйте с ребенком о необходимости и значимости проведения гигиенических процедур. Например, «Я расту - быть здоровым я хочу», «Как правильно чистить зубы?».
2. Предложите поиграть в д / и «Веселый - грустный зубик», «Полезно-вредно».
3. Почитайте совместно сказу К. И. Чуковского «Айболит», побеседуйте о прочитанном.
4. Нарисуйте плакат или коллаж «Мы за здоровый образ жизни».
5. Предложите совместно приготовить «Витаминный салат».
6. Подберите иллюстрации о здоровом образе жизни.
7. Проведите семейную Викторину «Полезные и вредные продукты».
8. Поиграйте в Словесную игру «Да и нет».

Каша - вкусная еда

Это нам полезно? (да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? (да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (нет)

Щи отменная еда

Это нам полезно? (да)

Мухоморный суп всегда-

Это нам полезно? (нет)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки (нет)

Овощей растет гряда

Овощи полезны? (да)

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? (да)

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? (да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? (да)

9. Совместно посмотрите развивающий мультфильм про пользу витаминов <https://www.youtube.com/watch?v=6LNgo4ziw4c>.

10. Организуйте совместный досуг по изготовлению мини-фруктов из пластилина, в этом вам поможет мастер-класс <https://www.youtube.com/watch?v=qro84fcpl-o> «фрукты на тарелочке».

Список используемой литературы:

1. https://yandex.ru/turbo/s/aif.ru/health/children/vkusno_i_vredno_chno_nelzya_est_detya.
2. <https://www.maam.ru/detskijasad/rekomendaci-dlja-roditelei-na-temu-rastem-zdorovymi-krepkimi-i-zhizneradostnymi-2-mladshaja-grupa.html>.