Круглый стол по теме «Правильное питание – залог здоровья»

**1**.Правильное питание для детей дошкольного возраста - это источник энергии и лекарство от многих болезней. Если вы действительно хотите, чтобы ваш ребенок имел крепкое здоровье, был красивым, физически и духовно активным, гармонично развитым, и с хорошим иммунитетом, то правильное питание должно быть основой в его жизни. Правильно организованное питание детей дошкольного возраста - это одна из главных задач детского сада и родителей.

Питание детей дошкольного возраста должно быть правильным как в качественном, так и в количественном отношении. Избыток рациона ребенка жирами, солью и сахарами, и не достаточность в нем овощей и фруктов может привести: к дистрофическим изменениям детского организма, снижению иммунитета, недостатку микроэлементов в организме необходимых для его роста и развития.

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша.

    Основными принципами организации рационального питания детей в дошкольных учреждениях являются обеспечение достаточного поступления всех пищевых веществ, необходимых для нормального роста и развития детского организма.

Главным строительным материалом для растущего организма является *белок.*

*Источники белка:*мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукт.

Растущему организму необходимы  и *углеводы*. Богаты углеводами: сахар, варенье, кондитерские изделия. Основными *источниками углеводов* должны быть: хлеб, макаронные изделия, овощи и фрукты. Овощи фрукты особенно желательны ребёнку, так как содержат витамины, минеральные соли, пектины, клетчатку, эфирные масла, усиливающих выработку пищеварительных соков, возбуждающих аппетит.Углеводов, к примеру, должно быть больше чем белков и жиров. Жиры это дополнительное депо энергии, которую мы можем получить из сметаны, сыра, мяса, рыбы.

И наконец, важным условием правильного питания у детей дошкольного возраста является соблюдения режима питания. Это не только количественное и качественное распределение пищи по калорийности в течении дня, но и количество приемов пищи и интервалы между ними. Отсутствие режима питания у ребенка и его нерегулярность может привести в первую очередь к стрессу организма и различным заболеваниям.

**Режим в питании создает лучшие условия для усвоения пищи. Не соблюдение режима приводит к утрачиванию аппетита и к снижению выделения пищеварительных соков.**

Если говорить про рацион детей нельзя забывать про воду, которая имеет большое значение в протекании жизненных процессов и играет большую роль в теплорегуляции. Потребность в жидкости для детей 3-7 лет в сутки составляет около 60 мл на 1кг массы тела. Некоторые дети привыкают пить воду во время еды. Это не хорошо.

**Большое количество жидкости перегружает желудок и создает дополнительную нагрузку на сердце и почки. Кроме того, снижается аппетит из-за ощущения переполнения.**

**2. Вопросы за круглым столом.**

Что должно быть плотнее завтрак или ужин?

Почему при приеме пищи надо закрывать рот?

Почему надо хорошо пережевывать пищу?

Почему между приемами пищи должно проходить несколько часов?

Что надо делать после еды, чтобы сохранить зубы здоровыми?

Что нужно есть, чтобы освободиться от ненужных веществ?

**3**.Витамины - важная составная часть пищевого рациона детей дошкольного возраста. Витамины способствуют повышению сопротивляемости организма ребенка, участвуют в процессах кроветворения, окислительных процессах. Особое значение имеет витамин «С» (аскорбиновая кислота). Он легко разрушается от действия воздуха, света, при их термической обработке. Поэтому его надо водить круглогодично. Кроме витамина «С» для детского организма необходимы витамины: А, Д, Е, группы В и др.

***Витамины.***

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

1. *Задание. Витамин А* – нужен для зрения. Покажите тарелку с этим витамином.

Помни истину простую-

Лучше видит тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок  морковный пьёт.

*2.Задание. Витамин В* помогает работе сердца. Покажите тарелку с этим витамином.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

*3.Задание. Витамин Д*– делает наши ноги и руки крепкими. Покажите тарелку с этим витамином.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить.

Он спасёт от всех болезней,

Без болезней лучше жить.

*4.Задание. Витамин С –*укрепляет весь организм. Покажите тарелку с этим витамином.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну, а лучше сьесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Л. Зильберг.

Сейчас представлю вам какую работу мы с детьми провели по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни, о пользе витаминов в овощах - презентацию «Витамины на огороде»

**4.Сообщение о проектно- исследовательской деятельности Задание на дом: подготовить рисунок об овоще или фрукте и рассказать о нем (описание, где растет, полезность, какие блюда готовят).**

**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!**