

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
№ 18 «Мишутка» города Дубны Московской области

Выступление на родительском собрании  
**Тема «Правильное питание – здоровый  
ребенок».**

от 16.09.2021г.

Воспитатель

Кузенко Е..В.

**Выступление по теме  
«Правильное питание – здоровый ребенок».**

Мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли или, что можно быстро приготовить. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию. Именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье.

Все процессы, протекающие внутри человеческого организма – носят ритмичный характер. Режим питания важен в любом возрасте, особенно для детей.

Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 разовый приём пищи.

Каким же должно быть питание дошкольников?

1. Питание должно быть *разнообразным*, это служит основой его сбалансированности. Питание должно быть разнообразным как в течение дня, так и в течение недели.

2. В рацион ребёнка необходимо *включать все группы продуктов* – мясные, молочные, рыбные, растительные. Надо помочь ребёнку “распробовать” вкус разных блюд.

3. Количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной ребёнком.

4. Еда должна приносить *радость*! Она служит важным источником положительных эмоций.

Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать, любого рода проблемы, особенно семейного характера. Все негативные эмоции должны быть забыты, за столом должен царить мир и покой.

Помните: “Когда я ем - я глух и нем” и “Лучше молчать, чем говорить”. Последнее касается такого объекта семейной любви, как телевизор.

Важно, чтобы с раннего возраста у ребенка сформировалось представление: семейный стол – место, где всем уютно, тепло и, конечно вкусно! У вас есть традиция собираться на ужин за общим столом вместе с детьми? (*ответы родителей, примеры*).

- А что лучше есть утром? Что ваш ребенок ест дома на завтрак? (*ответы родителей*)

Традиционно на завтрак готовят КАШИ. Прежде чем мы подробнее поговорим о них, предлагаем вам немного поиграть.

Каша вообще является началом пищевой цепочки. Поэтому настоятельно рекомендуется готовить ребенку каши, которые требуют приготовления не менее 20 минут. Именно они принесут наибольшую пользу вашему малышу.

-Как вы думаете, какая самая полезная каша? *(ответы родителей)*.

Ученые, так же как и мы с вами сейчас, не пришли к одному мнению. Давайте просто рассмотрим особенности, которыми обладают разные каши, чтобы целенаправленно включать их в меню малышей. И для себя каждый решит, какая каша лучше.

Чрезвычайно полезной по высокому содержанию растительных белков и набору витаминов группы В, а также магния, железа, калия и фосфора является **гречневая каша**. Приготовленная в сочетании с молоком, она вполне может заменить в детском рационе мясо. Большой плюс этой каши также в том, что она безглютеновая. Глютен – это вещество вызывающее расстройство желудка.

На втором месте - **рисовая каша** также не содержит глютена и по своему составу хорошо подходит детям склонным к аллергии. Белок, содержащийся в рисе, по своему составу близок к животному, поэтому рисовую кашу считают *«вегетарианским мясом»*. Она хорошо зарекомендовала себя при проблемах с желудочно-кишечным трактом *(но не при запорах)*.

Третье место отдано **перловой каше**. Она способна вывести из организма вредоносные токсины. А еще одной ее важной ценностью является наличие в ее составе лизина. Именно это вещество успешно борется с вирусом герпеса. Чем не повод включить ее в рацион малыша один раз в неделю.

На четвертом месте **кукурузная каша**. Она богата клетчаткой, поэтому препятствует процессам брожения и гниения в кишечнике. Не содержит глютен. Она вполне уместна в детском меню.

Начиная с 3-х летнего возраста, диетологи рекомендуют вводить в рацион питания **пшеничную кашу**. Она содержит большое количество полиненасыщенных жиров, а также витамин А. Пшено оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, уменьшает утомляемость детского организма.

Исходя из перечисленного, каши просто необходимы детям! Поэтому в нашем детском саду для детей каждый день готовят новую вкусную кашу.