

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №10» Изобильненского городского округа Ставропольского края  
(МКДОУ «Детский сад №10» ИГОСК)  
356140, РФ, Ставропольский край, Изобильненский городской округ, г. Изобильный, ул. Л.Толстого, 1  
Телефон/факс 8 8(86545) 2-76-17; E-mail: [izodou10@mail.ru](mailto:izodou10@mail.ru)

**Круглый стол**  
**«Полезное питание в кругу семьи»**

Подготовили воспитатели: Е.А. Шабунина  
О.А. Кулик

Г. Изобильный  
19.11.2021 г.

## Круглый стол «Полезное питание в кругу семьи»

### **Цель:**

Выявление степени информированности родителей о понятии «здоровое питание»;  
Определить уровень их приобщения к здоровому образу жизни;  
Объяснить родителям о необходимости «полезного питания в кругу семьи».

*(столы стоят по кругу, на столах лежат вопросы для опросника, пустая схема пирамиды питания).*

- Уважаемые родители!

Нам сегодня хочется затронуть одну из наиболее важных на наш взгляд проблем – это здоровое питание. Здоровое питание в семье - это залог здоровья дошкольника и всех членов семьи.

Детство – это уникальный период жизни человека, в процессе которого формируется здоровье.

Выделяют четыре основных фактора, влияющих на здоровье человека:

Наследственность – 20%

Воздействие окружающей среды (экологические факторы) – 20%

Влияние факторов организации медицинского обслуживания – 10%

Социально – экономические факторы и образ жизни (в том числе и питание) – 50%.

Как видите, данные всемирной организации здравоохранения заставляют нас задуматься. Но, по нашему мнению, показатели двух факторов (2 и 4) можно изменить, если серьезно подойти к этому вопросу.

Детский организм пластичен, изменчив, податлив, поэтому влияние окружающей среды, в которой растет и развивается ребенок, очень велико. Окружающая среда может стать источником серьезных заболеваний, поэтому мы, взрослые, должны помнить, что человек – это часть природы, и он должен «жить» в содружестве с ней. Соблюдая элементарные правила поведения в природе, правильно используя ее ресурсы, окружая себя растительным миром, любясь комнатными цветами, вдыхая чистый воздух, помните, что это все – ваше здоровье, здоровье ваших детей.

Самое серьезное внимание следует обратить на четвертую группу, его влияние на здоровье – 50%, т.е. большую часть на здоровье ребенка оказывает наша жизнь и правильное питание дома. Необходимо правильно подбирать пищу и помогать ребенку выбирать положительное отношение к здоровой пище. Рациональное полноценное питание детей, как и у взрослого человека, широким ассортиментом продуктов животного и растительного происхождения. Исключением являются жирные сорта мяса и птиц (гуси, утки), а также острые приправы (уксус, горчица, хрен, горький перец). Чем шире и разнообразнее набор продуктов, используемых при приготовлении пищи, тем полноценнее питание ребенка.

Ценность продуктов животного происхождения (молоко и молочные продукты, мясо, мясные изделия и субпродукты, рыба, яйца) состоит. Прежде всего, в том, что они являются источниками полноценных, легкоусвояемых белков, а также целого ряда витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.

Ценность продуктов растительного происхождения состоит в их богатстве разнообразными углеводами (фрукты, глюкоза, сахароза, крахмал, пектины, клетчатка), они являются важнейшим источником витаминов, особенно аскорбиновой кислоты (витамин С), рутина (витамин Р), бета-каротина, витамина Е и многие другие полезные вещества. В них также содержатся растительные белки, которые в сочетании с белками животного происхождения дают наиболее благоприятные условия для их усвоения. Среди продуктов животного происхождения важное место принадлежит молоку и молочным продуктам. К высокобелковым молочным продуктам относятся: свежий творог, творожная паста, твердые сыры. Все молочные продукты также богаты жиром, легкоусвояемыми солями кальция и фосфора.

Из молочных продуктов, богатых жиром, особенно полезны для детей сливки и сметаны, которые могут использоваться для заправки супов и салатов, а также в качестве подливы к сырникам и вареникам.

*С детьми мы проводим много тематических бесед. А сейчас я хочу задать вам вопрос: «Какие продукты необходимо человеку, чтобы быть здоровым?» (Ответы родителей).* Мы задавали вопрос и нашим детям и вот что они ответили (*читает ответы детей*).

Продукты должны быть полезными;

Необходимо мясо;

Необходимы овощи и фрукты;

Молоко полезно для человека;

Чтобы вырасти надо есть каши и т.д.

Послушав ответы детей, сравнив их со своими, вы убедились, что ваши дети уже имеют представление о здоровом питании.

А сейчас нам бы хотелось назвать «линию обороны» здоровья: режим, питание, закаливание, физическое воспитание. Какая из этих линий на ваш взгляд самая важная и почему? (*Ответы – рассуждения родителей.*) действительно, все линии важны и взаимосвязаны с собой. На столе лежат вопросы, возьмите каждый по вопросу и ответьте на него кратко (*по очереди родители зачитывают вопрос и отвечают на него*).

Как часто вы собираетесь всей семьей за обеденным столом?;

Используете ли вы полуфабрикаты, если да, то, как часто и почему, если нет, то почему?;

Почему необходимо детям и взрослым завтракать?;

Что вы готовите на завтрак (что едите)?;

Как вы думаете, почему нельзя употреблять сильно газированные напитки?;

Что лучше готовить на обед?;

Что лучше готовить на полдник?;

Что лучше готовить на ужин?;

Необходим ли режим питания? Какой режим в вашей семье?;

Обращаете ли вы на срок годности продуктов?;

По вашему мнению, сколько раз необходимо есть в течение дня?;

Чем вредна жирная, жаренная и острая пища?

Спасибо, за ваши ответы, на один вопрос мы услышали много разных мнений. Мы надеялся, что многие из вас задумались о своем питании. Для закрепления нашего опыта, составим вместе с вами пирамиду здоровья, посмотрим, что находится на нижней ступени, а что на верхней.

На нижней ступени располагаются злаковые (хлеб, каши, макароны, рис).

На следующей ступени располагаются овощи и фрукты.

На третьей ступени молоко, йогурт, сыр и в равной степени мясо, птица, рыба, бобы, яйца и орехи.

На последней ступени жиры, масла и сладости.

Уважаемые родители, теперь у вас есть пирамида правильного питания, которую вы можете использовать в повседневной жизни.

А в завершение темы нашего круглого стола «Полезное питание в кругу семьи», хотелось бы услышать ваше мнение.

Как часто вы собираетесь всей семьей за обеденным столом?;

Используете ли вы полуфабрикаты, если да, то, как часто и почему, если нет, то почему?;

Почему необходимо детям и взрослым завтракать?;

Что вы готовите на завтрак (что едите)?;

Как вы думаете, почему нельзя употреблять сильно газированные напитки?;

Что лучше готовить на обед?;

Что лучше готовить на полдник?;

Что лучше готовить на ужин?;

Необходим ли режим питания? Какой режим в вашей семье?;

Обращаете ли вы на срок годности продуктов?;

По вашему мнению, сколько раз необходимо есть в течение дня?;

Чем вредна жирная, жаренная и острая пища?

На этом наш круглый стол подошел к концу и я хочу пожелать вам здоровья. Употребляйте только правильное, здоровое питание.