

Пирамида правильного питания



Встреча с родителями



Тема: «Игра-моделирование «Пирамида
правильного питания»»

Форма проведения: практикум

Аудитория: родители подготовительной группы,
воспитатель, дети

Задачи:

1. Установление системы взаимодействия «воспитатель – родитель – ребенок – сотрудничество».
2. Повышение педагогической грамотности родителей в вопросе организации правильного питания.
3. Создание условия для благоприятного климата в группе в рамках семейного воспитания.

Ожидаемые результаты:

- 1.Повысить педагогическую грамотность родителей в вопросе правильного питания
- 2.Создать условия для благоприятного климата в группе в рамках семейного воспитания.
3. Использовать игру –моделирование в совместной детско-родительской деятельности.



Информационно - техническое обеспечение:
ноутбук, проектор, доска, центр.

Материалы и оборудование: проспект, заготовка пирамиды, картинки с изображением продуктов.



2 июня



День правильного питания
и отказа от излишеств в еде



2 июня – день здорового питания и отказа от излишеств в еде, главная тема которого — привлечение внимания широкой общественности к вопросам культуры питания.

Этот день призван напомнить о том, что мы ответственны за то, чем мы питаем свой организм. Пусть в этот день будет больше достоверной и полезной информации о том, какие пищевые привычки идут на благо здоровью и красоте, а какие вредны и опасны; как правильно построить свой рацион, чтобы он был вкусным, сбалансированным и не вел к избыточному весу.

Информационный проспект для родителей «Пирамида правильного питания»

Объясните детям правила здорового питания

В семье необходимо соблюдать следующие правила здорового питания:



•

Пищевая пирамида

Это удобный инструмент, позволяющий родителям и детям понять, какие продукты являются наиболее полезными и необходимы в рационе. Она помогает сбалансировать и обогатить рацион ребенка.

Универсальная пирамида - для большинства детей, исключаются исключения, на основе которых родители могут выбрать альтернативу для детей, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта, аллергией и индивидуальной формой.

•

Как читать пирамиду

Важно помнить, что пирамида - это не просто картинка, а инструмент, помогающий родителям и детям понять, какие продукты являются наиболее полезными и необходимы в рационе.



•

Первый ряд

•



•

Второй ряд

•



•

Третий ряд

•



•

Четвертый ряд

•



•

Пятый ряд

•



•

Первый ряд

В основании находятся зерновые – основа здорового питания; в них содержится мало жиров, они поставляют организму необходимые минералы, витамины и клетчатку.

Для здоровья полезнее съесть кашу из цельного зерна.



Второй ряд

Фрукты и овощи обеспечивают организм важными витаминами, и как правило, не содержат жиров. Каждая дополнительная порция фруктов и овощей снижает риск развития сердечных заболеваний. Особенно преуспевают в этом зеленые листовые овощи и витамин «С», содержащийся во многих видах плодов.



Третий ряд

Продукты животного происхождения (мясо, рыба, птица) обеспечивают организм важными питательными веществами, в первую очередь белком, кальцием, железом и цинком.



Четвертый ряд

Молочные продукты и яйца соседствуют с мясом, птицей и рыбой. Как и продукты мясной группы, они являются хорошим источником Белков. Кроме того, в них много кальция и витаминов А и Д – отличная добавка к вашему рациону.



Пятый ряд

Жиры, масла и сладости. Как мало им отводится места! Столь же невелика должна быть их доля в здоровом рационе. Нужно употреблять эти продукты как можно реже. Большинство из них, будучи высококалорийными, не поставляют организму никаких питательных веществ, кроме сахара, жира и калорий.



Пищевая пирамида



Совет родителям:

Когда вы готовите пищу, не забудьте, бросьте в нее немножечко любви, чуточку добра, капельку радости, кусочек нежности – все эти необычные витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.





Спасибо за внимание!

Доронина Елена Борисовна,
воспитатель
ГБОУ СОШ №3, г.о Чапаевск
СП «Детский сад №19 «Колокольчик»