

*Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №12 г. Нижнеудинск»*



Родительский открытый университет

Факультет семейных традиций

**Тема: «Традиции здорового
питания»**



Октябрь, 2021 г.

Здоровое питание в вопросах и ответах



Почему вопрос о здоровом питании ребенка является очень важным?

К сожалению, большинство заболеваний сегодня начинает формироваться именно в детском возрасте. Это хронические заболевания желудочно-кишечного тракта и другие хронические заболевания детей.

Что необходимо ребенку, чтобы правильно развиваться?

Запасы энергии. Нехватка любых пищевых веществ может вызвать задержку роста, физического и умственного развития, а также нарушение формирования костного скелета и зубов. Другими словами – сбалансированное питание.



Здоровое питание в вопросах и ответах



Что означает сбалансированное питание?

Это наличие в ежедневном рационе ребенка белков, углеводов и жиров, а также витаминов и микроэлементов.

Какие продукты стоит включить в детское меню?



НА ЗАМЕТКУ:

чем кормить детей дома

- ✓ Домашний рацион питания ребенка, посещающего детский сад, должен дополнять, а не заменять рацион детского сада.
- ✓ В каждой группе воспитатели вывешивают ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться.
- ✓ Поэтому, забирая ребенка домой, не забудьте прочитать меню и постарайтесь дать ребенку дома именно те продукты и блюда, которые он не получил днем.

НА ЗАМЕТКУ: СОВМЕСТНЫЙ УЖИН



- Последний приём пищи необходимо совершать до 21.00.
- Старайтесь, чтобы пища была лёгкой, но в то же время сытной и питательной. Ограничьтесь, например, **творожными блюдами, тушёными овощами с отварной курицей** или **кашей** на молоке.
- Все **салаты** лучше заправлять оливковым или подсолнечным маслом.
- Запивать еду ребёнок может свежим **соком** или некрепким **чаем**. Можно дать ему (если нет противопоказаний) травяной чай из ромашки и мяты.



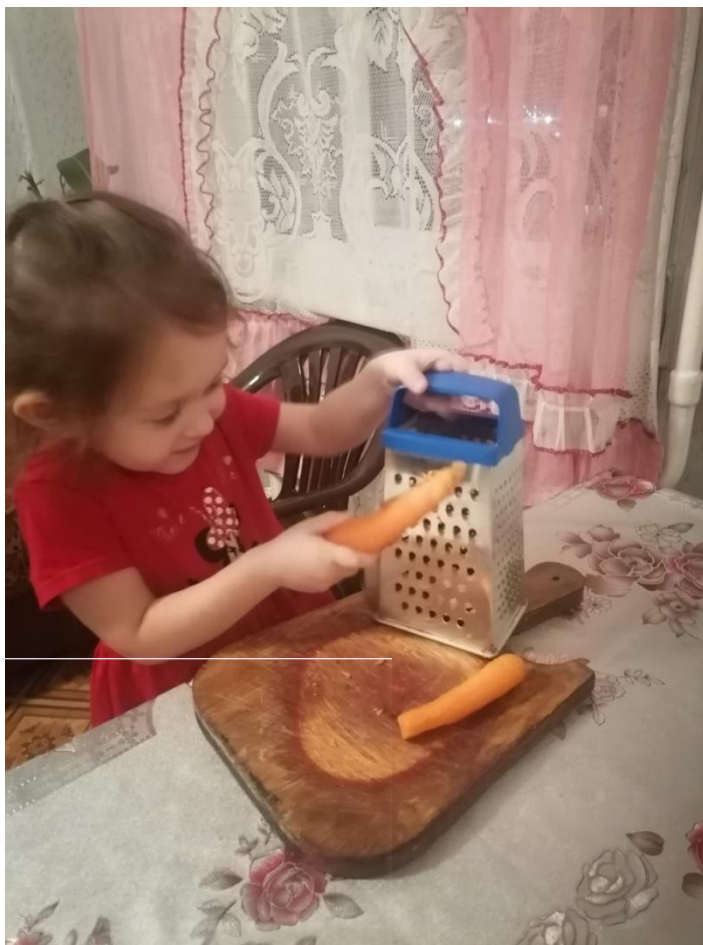
Традиции семейного воспитания



**Главный смысл и
цель семейной жизни –
воспитание детей.
*В. А. Сухомлинский***



Традиции семейного воспитания



Без морковки – не обед: запеканка, винегрет.
Есть морковка и в борще, я люблю супы вообще.



Традиции семейного воспитания



Я люблю готовить тесто,
Это жутко интересно!
Лью в кастрюльку молоко,
Это просто и легко.
Ничего, что брызги всюду,
Класть теперь я сахар буду.
Добавляю соль, яйцо...
Не узнать мое лицо!
Что-то мне щекочет нос...
Ой! Ап-чхи! И весь вопрос!
Ух, ты! Как кругом бело!
Все мукою замело!



Традиции семейного воспитания



Тесто - ух! Тесто - ох!
На столе переполох:
Расходились дрожжи -
Не удержат вожжи!
Тесто жму, тесто мну
И раскатывать начну.



Традиции семейного воспитания



Тесто ручками помну,
Пирог я сладкий испеку.
Серединку смажу джемом,
А верхушку – сладким
кремом
И кокосовою крошкой
Присыплю я пирог
немножко,
А потом чай я заварю,
В гости друга приглашу.



Традиции семейного воспитания



Оно вздыхало и пыхтело,
И в таз обратно не хотело.
Стремилось нам всем
угодить,
Семью собою угостить.
Дружило с разною
начинкой,
На противне лежало чинно,
А жар ему румянил бок...
Скорее пробуй, вот пирог!

Традиции семейного воспитания



Муку в тесто замесили,
А из теста мы слепили:
Пирожки и плюшки,
Сдобные ватрушки.



Традиции семейного воспитания



Не сидим весь день на
месте,
Тесто давим, тесто
жмём.

Ручки в тесте, пальцы в
тесте -
Пирожки для всех печём!



Традиции семейного воспитания



Я повар, конечно,
Готовлю обед!
Суп, макароны,
Пирог на десерт.
Будет сегодня
Довольна семья!
И мамочка нежно
Обнимет меня!



Традиции семейного воспитания



Не орехи, не печенье,
Не клубничное варенье,
И представьте, не
конфеты –
Обожаю я котлеты!
До чего они вкусны:
И румяны, и нежны -
Источают аромат,
Кто же им не будет рад?



Традиции семейного воспитания



Я сегодня не скучаю,
Маме стряпать помогаю.
Ничего, что руки в тесте,
Лепим мы пельмени
вместе!

Я лепить стараюсь
ровно.

У меня пельмень -
огромный!

Хватит маме и Серёжке,
Папе, бабушке и кошке.





**Благодарим
всех родителей,
поделившихся опытом
семейного воспитания**





Будьте здоровы!

