

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА  
ДЕТСКИЙ САД № 17 «ЛАДУШКИ»

# Здоровое и правильное питание для ребенка дошкольного возраста .

подготовил: инструктор по плаванию  
Арсланова Зарина Валихановна

### **1. Актуальность темы:**

Наше здоровье в большой степени определяется и нашим питанием. Некоторые учащиеся часто болеют и вынуждены пропускать много занятий, а это отражается на успеваемости. Поэтому здоровье и хорошая учеба тесно взаимосвязаны. С пищей мы получаем не только энергию и строительный материал для нашего организма. Неправильное питание напрямую влияет не только на физическое развитие, но и на развитие умственных способностей. Как надо питаться, чтобы быть и оставаться здоровым? Ответ на этот вопрос актуален для любого возраста. Однако знаний в этой области у учащихся нашего класса пока не достаточно. Чтобы решить эту проблему я начал работу над этим проектом.

### **2. Цель исследования:**

Доказать, что правильное питание – залог крепкого здоровья, определить правила здорового питания.

### **3. Задачи исследования:**

Проанализировать научную информацию по данной теме;

Уточнить понятие «Правильное питание»;

Изучить состав продуктов питания и выяснить какие продукты необходимы для здоровья человека;

Исследовать некоторые продукты на содержание вредных веществ;

Провести анкетирование одноклассников;

Предложить рекомендации по здоровому питанию.



**Здоровое питание** — питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. С хорошим общим состоянием здоровья и со сниженным риском хронических заболеваний ассоциируется диета, богатая фруктами, овощами, цельным зерном, бобовыми, орехами и рыбой, с низким уровнем потребления насыщенных жиров, трансжиров и сахара и ограниченным потреблением соли. ~~Здоровая диета предполагает низкий уровень потребления продуктов из очищенных зёрен (англ.)рус., обработанного мяса (англ.)рус. (например, колбасных изделий) и подслащенных продуктов.~~ Рекомендации по здоровому питанию между странами по отдельным продуктам могут отличаться, вероятно, исходя из национальных культур и традиций питания.

**Правильное питание** или рациональное питание – это такое питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний. Одним словом, правильное питание – это здоровое питание

## Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

- Во-первых, полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.
- 
- Во-вторых, разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.
  - В-третьих, доброкачественным - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.
  - В-четвертых, достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.



## Характеристика основных компонентов пищи.

---

- **Белки** – занимают особое значение, так как без них не может осуществляться построение основных элементов органов и тканей. Они не могут быть заменены другими пищевыми веществами.

Источниками белка являются мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца (животные белки), а также хлеб, крупы, бобовые и овощи (растительные белки). Недостаток в рационе ребенка белков не только замедляет нормальный рост и развитие, но и влияет на функцию головного мозга и работу иммунной системы организма. Поэтому белки должны постоянно включаться в рацион дошкольников и школьников.

- **Жиры** – это источник энергии, принимают участие в обмене веществ, способствуют выработке иммунитета. Источники жиров - масло сливочное и растительное, сливки, молоко, молочные продукты (сметана, творог, сыр), а также мясо, рыба и др.
- **Углеводы** – основной источник энергии, способствует усвоению в организме белков и жиров. Содержатся в свекловичном, тростниковом сахаре, меде, ягодах, фруктах. Они быстро усваиваются в организме и обеспечивают поддержание сахара в крови. Сложные углеводы содержатся в муке, картофеле, овощах в виде крахмала.

Избыточное же количество углеводов ведет к нарушению обмена веществ.

Большое значение в рационе питания имеет вода, так как без нее не могут происходить жизненные процессы. В сутки для ребенка необходимо около полутора литров воды.

# Здоровая и вредная пища.





# Игра «разложи продукты на тарелочки»



# Загадки.

Не шит, не кроен,  
А весь в рубцах.  
Семьдесят одежек,  
А все без застежек.  
(Капуста)

Это не суп и не вода,  
Пить его хочу всегда.  
Разных вкусов ассорти,  
Вкуснее напитка не найти!  
(Сок)

Наступает час обеда:  
Мой-ка руки, непоседа!  
Из мяса, овощей и круп  
Сварила мама вкусный  
...(суп)

Что копали из  
земли, Черна,  
мала крошка,  
а угодя много в  
ней; в воде  
поварят, ребята  
съедят.(каша)

Жарили,  
варили?  
Что в золе  
мы испекли,  
Ели да  
хвалили?  
(Картофель)

Можно что-  
нибудь испечь  
Для знакомства  
и для встреч,  
Подружиться  
чтоб помог,  
Сладкий  
испеку ... .  
(Пирог)



Спасибо за внимание.

---