

Подготовили: воспитатель Булгарова Алина Сергеевна, 1КК и
воспитатель Орлова Наталья Владимировна, 1 КК.

Практическая гостиная для родителей

«Здоровое питание: что должно быть в рационе дошкольника»

Разбор продуктов и составление меню

Цели встречи

- Показать родителям, какие продукты действительно полезны дошкольнику.
- Научить читать состав и выбирать качественные продукты.
- Разобрать примерное меню ребёнка на день.
- Сформировать понимание баланса: белки, жиры, углеводы, витамины.
- Укрепить сотрудничество семьи и детского сада в вопросах питания.

Питание дошкольника: основные принципы

- **Регулярность:** 4–5 приёмов пищи в день.
- **Разнообразие:** овощи, фрукты, крупы, молочные продукты, мясо, рыба.
- **Минимум сахара и соли.**
- **Натуральность:** меньше полуфабрикатов и фастфуда.
- **Достаточный питьевой режим** — вода, не соки и не сладкие напитки.
- **Правильные порции** — небольшие, но частые.

Что должно быть в рационе дошкольника

1. Овощи и фрукты

- 300–400 г в день.
- Витамины, клетчатка, поддержка иммунитета.
- Лучше свежие или запечённые.

2. Крупы и хлеб

- Гречка, овсянка, рис, кукурузная каша.
- Источник энергии и полезных углеводов.

3. Молочные продукты

- Творог, йогурт без сахара, кефир, молоко.
- Кальций, белок, укрепление костей.

4. Мясо, рыба, яйца

- 1–2 раза в день.
- Белок, железо, омега-3 (рыба).

5. Полезные жиры

- Растительные масла, орехи (если нет аллергии), рыба.
- Для мозга и нервной системы.

Практическая часть №1

Разбор продуктов

Родителям предлагаются:

- упаковки йогуртов, творожков;
- соки, напитки;
- хлопья, печенье;
- колбаса, сосиски;
- хлеб, крупы;
- молоко, сыр.

Что анализируем:

- **Состав:** чем короче, тем лучше.
- **Сахар:** скрытые названия — сироп, фруктоза, глюкоза.
- **Жиры:** избегать трансжиров.
- **Добавки:** Е-добавки, ароматизаторы, красители.
- **Дата и условия хранения.**

Вопросы для обсуждения:

- Какие продукты можно давать ребёнку ежедневно?
- Какие — только иногда?
- Какие лучше исключить?

Практическая часть №2

Составление меню дошкольника

Пример меню на день

Завтрак:

- овсяная каша на молоке;

- яблоко;
- чай (какао с молоком).

Второй завтрак:

- сок или фрукт.

Обед:

- овощной суп;
- куриное филе или рыба;
- гречка;
- салат из свежих овощей;
- компот без сахара.

Полдник:

- творог или запеканка;
- сухофрукты.

Ужин:

- тушёные овощи;
- омлет или рыба;
- чай.

Родители составляют своё меню:

- выбирают продукты;
- обсуждают баланс;
- корректируют с педагогом.

Вопросы для обсуждения с родителями

- Как организовать питание ребёнка дома?
- Что делать, если ребёнок «не ест овощи»?
- Как уменьшить количество сладкого?
- Как формировать пищевые привычки без давления?

Итог встречи

Родители уходят с:

- пониманием принципов здорового питания;
- навыком чтения состава продуктов;
- готовым примером меню;
- рекомендациями по формированию полезных привычек.