Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад общеразвивающего вида №3 «Рябинка»

#### 

#### Работа с родителями

**Консультация "Правильное питание-основа здоровья"**

#### Воспитатель:Занегина И.П.

#### Губастово 2018г.

#### Работа с родителями

**Консультация "Правильное питание-основа здоровья"**

**Цель**: доступно и убедительно дать родителям нужную информацию по организации питания детей.

В процессе своей жизнедеятельности организм непрерывно тратит входящие в его состав вещества - белки, жиры, углеводы, воду, минералы - эти затраты зависят от нескольких факторов: образа жизни, возраста, характера деятельности, состояния организма и многих других. Организму постоянно необходимо восполнять запасы всех полезных веществ с пищей. Человеческий организм - это саморегулирующаяся система, которая остро реагирует на любой дефицит или переизбыток тех или иных компонентов и которая способна формировать запасы многих полезных веществ, используемые при возникновении необходимости, однако резервные возможности организма не беспредельны, на фоне их истощения может развиться серьёзная патология.

От качества и полноценности питания зависит внешность, физическое и эмоциональное состояние ребёнка.

Источник белка для человека содержит продукты как животного, так и растительного происхождения. Белок человек получает из мяса, молока, яиц, круп, хлеба, овощей. Малое потребление белка вызывает белковую недостаточность. У детей замедляется рост, снижена масса тела, понижается иммунитет, развиваются нарушения работы печени, поджелудочной железы, развивается анемия, выпадают волосы, повышается утомляемость, теряется аппетит. Организму становится сложно бороться с инфекциями.

Жиры и углеводы принимают участие в обмене веществ. Мнение о том, что жир не нужен организму вообще, является неверным, недостаток в организме жира может привести к серьёзным  нарушениям в работе организма и развитию целого ряда заболеваний. Жиры - это источник энергии, их энергетическая ценность в два раза выше, чем у углеводов. Жиры предохраняют кожу от высыхания, подкожный жировой слой препятствует переохлаждению и перегреванию организма. Жиры способствуют усвоению жирорастворимых витаминов А, Е, Д, К. Потребность жира для человека индивидуальна. Потребление жира больше нормы может привести к некоторым серьёзным заболеваниям (атеросклероз, сахарный диабет, желчнокаменная болезнь и др.)

Углеводы - это источник энергии для организма. В основном углеводы содержатся в продуктах растительного происхождения в двух формах - форме сахара и в форме крахмала. Быстрее организм усваивает растворимые в воде сахара. Полученный из крахмала сахар усваивается порциями и это поддерживает постоянный уровень сахара в крови. При избыточном питании углеводы переходят в жир, который  "сжечь" очень сложно и наступает ожирение. Углеводы являются основным источником энергии. Они принимают активное участие в формировании костей и тканей, выработке ферментов, гармонов, секретов слизистых желез. Но злоупотребление углеводами (конфеты, печенье, соки, пирожное, газированные напитки и др.) может привести к серьёзным последствиям, вплоть до развития сахарного диабета второго типа.

Несмотря на огромное количество информации о свойствах продуктов, составлении сбалансированного рациона, больше половины смертей в настоящее время становится следствием заболеваний, связанных с неправильным питанием.

(Познакомить родителей с примерным десятидневным меню дошкольных групп, показать, что значит сбалансированный рацион. Какие продукты можно использовать для замены основных продуктов питания, если они отсутствуют. Подчеркнуть важность соблюдения режима питания и в выходные дни.)

### Литература

1. Горькова Л.Г., Обухова А.А. Занятия физической культуры в ДОУ. М.: "5 за знания", 2005

2. Г. Зайцев. Уроки Мойдодыра./ С.- Петербург, «Детство-Пресс», 2003

3. Журналы «Современный урок: начальная школа», №1,4 (2010 г.)