



Дискуссия

Здоровое питание: за и против!



16 февраля 2016 года



Правила дискуссии:

- ✓ у вас есть право на собственное мнение**
- ✓ нельзя превращать реплику в доклад**
- ✓ если ваш аргумент кажется простым и наивным, то не стесняйтесь - как раз наивные аргументы часто оказываются продуктивными**
- ✓ говорите сейчас, здесь, а не потом в коридоре**
- ✓ если хочешь высказаться или дополнить выступающего – подними руку, и тебя выслушают**
- ✓ говорить спокойно, убедительно, без обвинений и упреков**



Анализ анкетирования родителей:

1. Как Вы оцениваете значение питания для здоровья вашего ребенка:

- ❖ здоровье ребенка очень сильно зависит от питания – 23%**
- ❖ здоровье ребенка зависит от питания, но есть и другие важные факторы – 77%**
- ❖ здоровье ребенка не зависит от питания ребенка – 0%**



Анализ анкетирования родителей:

2. Как Вы считаете, необходимы ли знания о роли питания в формировании и развитии здорового ребенка?

- ❖ да – 95%**
- ❖ нет – 0%**
- ❖ не знаю – 5%**



Анализ анкетирования родителей:

3. Знакомы ли Вам понятия "натуральные нормы детского питания"?

- ❖ да – 53%**
- ❖ нет – 35%**
- ❖ не знаю – 12%**



Анализ анкетирования родителей:

4. Знаете ли Вы о суточной калорийности питания ребенка?

- ❖ да – 44%**
- ❖ нет – 44%**
- ❖ не знаю – 12%**



Анализ анкетирования родителей:

5. Какие блюда присутствуют в рационе Вашего ребенка дома?

- ◆ суп – 56%
- ◆ каши – 53%
- ◆ мясо – 44%
- ◆ фрукты – 37%
- ◆ рыба – 30%
- ◆ овощи – 28%



Анализ анкетирования родителей:

6. Какие напитки присутствуют в рационе Вашего ребенка дома ?

- ❖ чай – 81%**
- ❖ молочные напитки – 77%**
- ❖ компот – 70%**
- ❖ морс – 67%**
- ❖ сок – 58%**
- ❖ кисель – 33%**



Анализ анкетирования родителей:

7. Назовите любимое блюдо Вашего ребенка:

- ❖ котлета – 81%**
- ❖ пюре – 77%**
- ❖ макаронны – 70%**
- ❖ курица – 67%**
- ❖ каша – 58%**



Анализ анкетирования родителей:

8. Часто ли Вы даете ребенку сладости?

- ❖ **да – 56%**
- ❖ **нет - 44%**



Анализ анкетирования родителей:

9. Любит ли Ваш ребенок фрукты?

- ❖ да – 93%**
- ❖ нет - 7%**



Анализ анкетирования родителей:

10. Что не любит есть ваш ребенок?

- ❖ овощные запеканки, тушеные овощи – 16%
- ❖ рыба - 7 %
- ❖ печень – 7%



Анализ анкетирования родителей:

11. Каким из перечисленных продуктов Ваш ребенок отдает предпочтение?

- ❖ **свежие фрукты – 74%**
- ❖ **шоколад, конфеты – 55%**
- ❖ **колбаса, сосиски – 53%**
- ❖ **суп – 53%**
- ❖ **каша – 51%**
- ❖ **пироги, торты, булки – 37%**
- ❖ **кисломолочные продукты – 35%**
- ❖ **свежие овощи – 30%**
- ❖ **бутерброды – 30%**
- ❖ **чипсы – 5%**



Анализ анкетирования родителей:

12. Как относится Ваш ребенок к красивому оформлению блюда?

- ❖ очень хорошо – 23%**
- ❖ нравится, хорошо - 49 %**
- ❖ не обращает внимания – 9%**
- ❖ не знаю – 2%**



Анализ анкетирования родителей:

13. Какие овощные и молочные блюда Вы готовите дома?

- ❖ **каши – 46%**
- ❖ **рагу - 44%**
- ❖ **свежие салаты – 37%**
- ❖ **молочные супы – 23%**
- ❖ **запеканки – 23%**
- ❖ **тушеные овощи – 16%**
- ❖ **омлет – 14%**
- ❖ **сырники – 12%**



Анализ анкетирования родителей:

14. Какие блюда и напитки из меню детского сада вы готовите дома?

- ❖ каша - 44%
- ❖ супы – 40%
- ❖ котлеты – 30%
- ❖ пюре – 23%
- ❖ компот – 23%
- ❖ чай – 16%
- ❖ запеканки – 16%
- ❖ макароны, курица, рагу – 11%



Анализ анкетирования родителей:

15. Ваш ребёнок с удовольствием питается в детском саду?

- ❖ **да – 74%**
- ❖ **нет – 2%**
- ❖ **скорее нет – 21%**



Анализ анкетирования родителей:

16. Получаете ли Вы информацию о питании детей?

- ❖ **да – 93%**
- ❖ **нет – 2%**
- ❖ **не знаю – 5%**



Анализ анкетирования родителей:

17. Источник информации о питании в детском саду?

- ❖ воспитатель – 21%**
- ❖ меню – 61%**
- ❖ ребенок – 18%**



Анализ анкетирования родителей:

18. Как отзывается Ваш ребёнок о питании в детском саду?

- ◆ **хорошо – 25%**
- ◆ **вкусно, нравится – 11%**
- ◆ **что-то нравится, что-то нет – 9%**
- ◆ **не ест, даже не пробует – 9%**
- ◆ **не нравится – 9%**



Анализ анкетирования родителей:

19. Удовлетворяет ли Вас питание ребенка в детском саду?

- ◆ **да – 91%**
- ◆ **нет – 2%**
- ◆ **не всегда – 7%**



Анализ анкетирования родителей:

20. Оцените питание в детском саду по пяти бальной шкале:

❖ **«5» – 51%**

❖ **«4» – 42%**

❖ **«3» – 7%**



Здоровое питание: за и против!

- ✓ что такое здоровое питание?
- ✓ продукты на вашем столе?
- ✓ пищевые продукты (блюда) не допустимые для использования в питании детей?



**«Качественное и здоровое
питание – основа здоровья
ребенка!»**





Что такое здоровое питание?

Это питание, которое обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнь человека, помогает укреплять здоровье и защищает от заболеваний





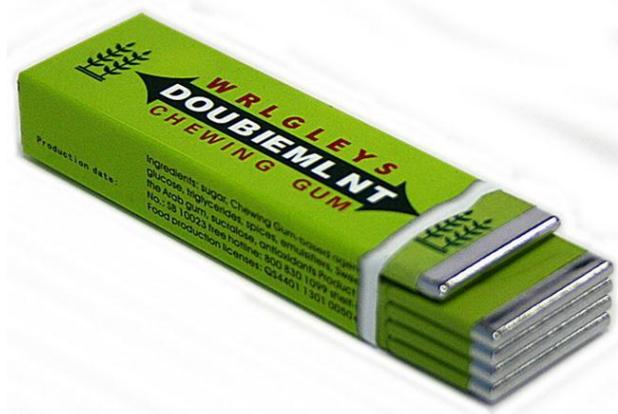
Какие продукты полезны?

Продукты здорового питания – это натуральные продукты: злаки, свежие овощи, фрукты, кисло-молочные продукты, орехи и другие продукты, богатые полезными веществами





Вредные продукты





**Почему не все дети любят
пищу, которую мы готовим в
детском саду?**





Каждый день ребенок должен получать в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13:

Молоко и молочные продукты – 450 гр.

Овощи – 260 гр.

Картофель – 140 гр.

Хлеб и хлебобулочные изделия – 130 гр.

Фрукты – 100 гр.

Соки – 100 гр.

Мясо – 55 гр.

Рыба – 37 гр.

Жиры (сливочное масло) – 21 гр.







**Другие
особенности питания
в детском саду**



Принцип «Щадящего питания»:

**«щадящие технологии» при приготовлении
блюд:**

оварка

озапекание

оприпускание

опассерование

отушение

оприготовление на пару



Детский сад:

5 раз в день x 5 дней в неделю =
25 раз

Дома:

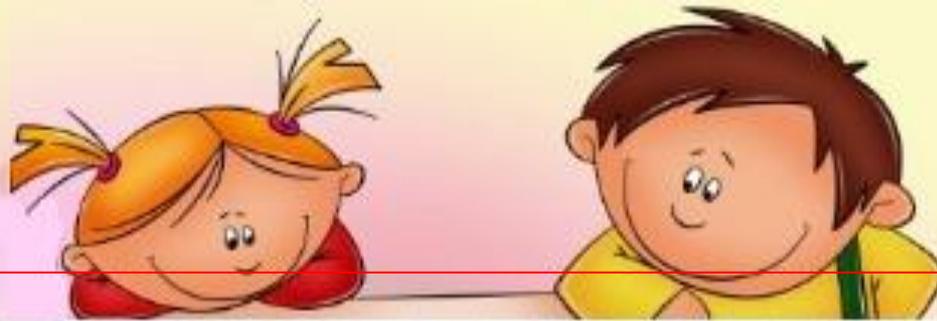
1 раз в день x 5 дней в неделю +
3 раза в день x 2 дня (выходные)
= 5 + 6 = 11 раз





Предпочтения детей в питании в детском саду





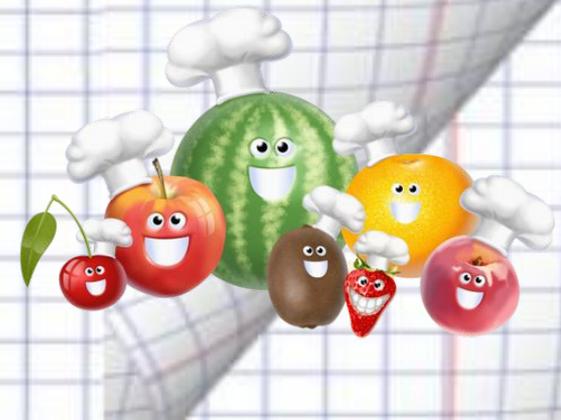
Организация питания в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье !!!

Нужно стремиться, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. Для этого:

- родители должны знакомиться с меню**
- на ужин лучше предлагать те продукты и блюда, которые ребёнок не получал в детском саду**
- выходные и праздники его рацион лучше приблизить к садовскому**



**Не делая сам –
не спрашивай с других!**





**«Нужно есть, чтобы жить,
а не жить, чтобы есть»**





Выбор всегда за тобой!

