

## Мини-лекции для родителей

### 1. Азбука правильного питания

Содержание: питание как основа жизни. Какие продукты мы едим, и как

это влияет на наше здоровье. Сбалансированность еды по белкам, жирам и углеводам. Калорийность пищи и распределение калорий по основным приемам питания. Продукты, предпочтительные для детского питания. Продукты, которые стоит исключить из рациона ребенка. Значение и источники витаминов и микроэлементов, необходимых для полноценного роста ребенка. Питьевой режим. Соль и сахар в детском рационе.

### 2. Интуитивное питание: что это такое?

Содержание: формирование представлений о роли и значении правильного питания для работы всего организма. Основы концепции интуитивного питания. Осознанное питание: включенность и наслаждение процессом. Отношение к голоду и насыщению. Влияние эмоций на питание, последствия негативных эмоций. Значение пищевых веществ в жизнедеятельности ребенка. Переваривание и усвоение пищи. Эстетика в питании. Гибкий контроль калорийности пищи. Все продукты равны, все тела хороши. Отказ от диетического мышления.

### 3. Органолептическая и нутрициологическая точки зрения на питание

Содержание: как человек определяет качество продуктов питания? Показатели органолептической оценки: цвет и внешний вид, запах, вкус и консистенция. Органолептическое исследование качества товаров (дегустация): достоинства и недостатки.

Что такое биодоступность? Проблема клеточного питания. Профилактическое и оздоравливающее действие пищи на организм. Общие положения в оценке нутрициологического статуса детей от 2 до 18 лет. Как составить полезное меню для всей семьи?

### 4. Соблюдение гигиенических требований, связанных с приемом пищи

Содержание: гигиена питания. Гигиенические требования к нормированию и организации питания детей и подростков. Соответствие потребляемой пищи ферментативным возможностям желудочно-кишечного тракта с учетом

возраста, наследственности, индивидуальных особенностей организма, физиологического состояния и состояния здоровья. Биотическая адекватность или

безопасность и безвредность питания. Формирование культурно-гигиенических навыков у детей. Профилактика пищевых отравлений.

#### 5. Психолого-педагогические аспекты питания

Содержание: роль образца поведения родителей в привитии правильных вкусовых привычек и пищевого поведения детям. Убеждение как прием преодоления нежелательного пищевого поведения ребенка. Ошибки, допускаемые родителями в процессе формирования культуры поведения ребенка за столом.

Развитие навыков самостоятельности, культуры еды.

#### 6. Витамины и минералы — незаменимые компоненты питания 45

Содержание: пищевые продукты, питательные вещества и пищеварительные ферменты. Принципы составления меню с учетом основных питательных веществ и энергии. Значение питательных веществ в жизнедеятельности детского организма. Дефицит витаминов у детей. Поливитаминизация. Витаминные напитки и добавки. Польза овощей и фруктов для нормальной, здоровой жизни. Благоприятное влияние растений на человека. Водоросли — источник йода.

#### 7. Эстетика питания

Содержание: сервировка стола, выбор посуды. Эстетическое оформление приготовленных блюд. Правила столового этикета. Культура поведения детей во время приема пищи. Оформление праздничного стола, праздничного блюда. Психологический настрой на прием пищи. Воспитание культуры поведения и правил этикета за столом.

#### 8. Техника безопасности при приготовлении пищи

Содержание: правила безопасной работы, которые нужно соблюдать при приготовлении пищи. Правила пользования электронагревательными приборами. Правила работы с горячей посудой и жидкостью. Правила работы с ножом и кухонными приспособлениями. Требования к рабочей зоне, одежде и кухонному инвентарю. Правила безопасности для детей на кухне.

#### 9. Питьевой режим

Содержание: роль воды в обмене веществ. Питьевой режим и суточная потребность организма в зависимости от возраста, времени года, физических нагрузок и др. Почему нельзя постоянно пить дистиллированную воду. Регуляция водно-солевого обмена. Польза и вред минеральной воды