

21.01.2020 г. Мероприятия по профилактике ожирения в детском саду

Замена натуральных продуктов питания блюдами быстрого приготовления в сочетании с малоподвижным образом жизни ведет к тому, что заболеваемость ожирением растет с колоссальной скоростью. Чрезмерное употребление вкусных высококалорийных блюд, особенно сладких и жирных, приводит и к формированию избыточной подкожной жировой клетчатки, и к стойкой привычке переедать.

В МБДОУ «Детский сад №14» г. Чебоксары проводятся мероприятия по формированию культуры здорового питания, направленных на профилактику избыточной массы тела и снижению заболеваемости ожирением среди детей дошкольного возраста, реализуется муниципальный проект «Здоровые дети – счастливые родители». С детьми проводятся беседы о правильном питании, о том, как важно употреблять в пищу натуральные продукты такие, как каши, сырые фрукты и овощи, морская рыба и отварное нежирное мясо, которые способствуют снижению массы тела и насыщают организм необходимыми витаминами, макро- и микроэлементами, пептидами, в том числе биологически активными веществами. С родителями ежеквартально проводятся встречи, на которых обсуждаются вопросы здорового питания, здорового образа жизни.

Обращаясь к родителям, мы хотим сказать не оставляйте решение данной проблемы на завтра, иначе может быть уже поздно.

