

## **Родительское собрание «Правильное питание – залог здоровья»**

***Подготовила воспитатель: Солдатова М.А.***

**Цель:** Формировать у родителей воспитанников интерес к организации правильного питания как одной из составляющих здорового образа жизни, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

**Задачи:**

Способствовать обогащению знаний родителей о значении полноценного питания для формирования детского организма;

Предложить родителям рекомендации и советы по организации полноценного питания;

Содействовать активизации информирования у детей представлений об основах рационального питания, а также осознания ими здоровья как одной из главных человеческих ценностей;

**Форма проведения**

Информационно-аналитическая беседа с элементами ситуативного практикума и организационно-деятельной игры

**Подготовительная работа**

- Раздать приглашения на собрание;

- провести предварительное анкетирование дошкольников «Что я люблю кушать дома»;

- провести предварительное анкетирование родителей по теме собрания и проанализировать его результаты;

- Подготовить видеофильм информационно-рекомендательного характера «Здоровый ребёнок. Правильное питание»;

- разработать презентацию «Опасная еда»;

- подготовить видео интервью «Мои любимые блюда. Что думают об этом наши дети?

- подобрать музыкальное сопровождение для игровой деятельности родителей;

- разработать раздаточные материалы для выполнения родителями заданий;

- подготовить поощрительные подарки (корзинки с фруктами и овощами);

- разработать буклет для каждого родителя «Здоровое питание», памятки «Простые правила Поведение за столом»

**Оборудование**

Магнитофон, ноутбук, медиапроектор, 2 доски.

Общий регламент собрания: 80 минут.

## План собрания

### Вводная часть

Прежде всего необходимо создать доброжелательную психологическую атмосферу. Позитивный настрой участников собрания – одно из важнейших условий успешности его проведения. Предложить родителям улыбнуться соседу справа и слева, пожать друг другу руки.

Добрый вечер! Сегодня наше родительское собрание пройдет в форме круглого стола. Мы надеемся, что вы примете активное участие в обсуждении темы нашей сегодняшней встречи.

Питание – один из важных факторов, обеспечивающих нормальное течение процессов роста, физического и нервно – психического развития ребенка. Ухудшение качества питания приводит к снижению уровня защитно-приспособительных механизмов детского организма и возможному увеличению аллергических реакций, способствует росту болезней органов пищеварения. Поэтому именно качеству питания в нашем детском саду уделяется повышенное внимание.

### Основная часть

Дети в большинстве своем находятся в дошкольных учреждениях около 10 часов и их питание, в основном, обеспечивается именно детским садом. Поэтому от того, насколько правильно организовано питание в ДОУ, во многом зависит здоровье и развитие дошкольников.

Питание в детском саду организуется на основе СанПиН 2.4.1.3049-13 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций). Режим питания детей: 5-ти разовое питание: 1-й завтрак, 2-й завтрак, обед, уплотнённый полдник, ужин. В меню каждый день включена суточная норма молока, сливочного и растительного масла, сахара, хлеба, мяса, овощей, фруктов. Рацион питания разнообразен как за счет расширения ассортимента продуктов, так и за счет разнообразия блюд, готовящихся из одного продукта. Энергетическая ценность меню просчитано по установленным нормам: для ребенка дошкольника она составляет 1800 ккал. Ежедневно старшая медицинская сестра снимает пробу готовых блюд на пищеблоке. Пищевые продукты, поступающие в детский сад, имеют документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность; хранятся с соблюдением требований СанПиН и товарного соседства. В родительском уголке группы вывешивается ежедневное меню. В нем указывается наименование блюда и объем порции.

Вопрос: Обращаете ли вы внимание на меню детского сада? Как вы думаете, с какой целью организовано информирование родителей о меню?

Во-первых, меню в родительском уголке дает родителям наглядное представление о разнообразии блюд, норме питания, акцентируя внимание на том, что в рационе ребенка дошкольника в ДОУ только полезные для его здоровья продукты.

Во-вторых, домашний рацион питания ребенка, посещающего детский сад, должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Поэтому, после детского сада постарайтесь дать малышу дома именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.

Вопрос: Как вы считаете, нужно ли кормить ребенка с утра перед детским садом?

Утром перед отправлением ребенка в детский сад постарайтесь не кормить его, так как он потом будет плохо завтракать в группе. Если вам приходится отводить его очень рано (до 7.00), напоите кефиром или дайте яблоко. Иногда происходит следующее. Мы с утра, опаздывая на работу, пытаемся второпях накормить ребенка. К тому же, после пробуждения прошло достаточно мало времени, и ребенок просто не готов к завтраку, он не хочет есть. В результате, нервничаем мы, нервничает ребенок, из-за этого у него не выделяются пищеварительные ферменты, спазмируется желчный пузырь и не выходит желчь для переваривания пищи. В результате – нарушение пищеварения. Из-за такого малополезного завтрака дома ребенок отказывается от завтрака в детском саду, в результате увеличивается промежуток времени между завтраком и обедом (норма не более 4 часов и не менее 1,5), ребенок становится нервозным, плаксивым, капризным – страдает нервная система.

Вопрос: Отправляя ребенка в детский сад, можно ли ему дать с собой небольшой перекус (печенье, сухарик)?

Такая, на первый взгляд, безобидная «забота» о ребенке, приносит только вред.

Во-первых, ребенок съедает этот перекус тайком, иногда на прогулке и зачастую грязными руками.

Во-вторых, он вспоминает про печенье в кармане, когда ощущает зарождающее чувство голода, т.е. перед обедом. В результате, перекусив, ребенок притупляет чувство голода и отказывается от полноценного обеда, лишая тем самым себя полезной пищи.

Вопрос: Что делать, если ребёнок плохо и медленно ест?

Возможно, это его обычный аппетит и темп еды. Не надо подгонять и настаивать, чтобы ребёнок съел всё. Во время еды подбадривайте и хвалите ребёнка. Показывайте детям, как аккуратно есть, пользоваться приборами, салфетками, помогайте им, обязательно обращайте внимание на осанку ребенка за столом!

Много огорчений и забот доставляет родителям плохой аппетит детей. Если у ребенка плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе. Есть истина, которую должна знать каждый родитель: не так важно, сколько съест ребенок, намного важнее – сколько он сможет усвоить! Еда, съеденная без аппетита, вряд ли принесет пользу организму. Для улучшения аппетита ребенка надо не перекармливать, а больше гулять и двигаться, спать в проветренном помещении, в общем, максимально придерживаться требований здорового образа жизни. Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии.

В детском саду мы докармливаем ребенка только в том случае, если ему требуется наша помощь. В силу возраста, некоторые дети быстро утомляются. Мы спрашиваем ребенка, нужна ли ему наша помощь. И если он соглашается, берем его руку в свою и помогаем ему доесть. Некоторые дети просто ленятся, т.к. дома их кормят родители, и это чувствуется. В таких случаях мы стимулируем детей к самостоятельности, используя игровой персонаж, похвалу, подбадривание. Если ребенок отказывается от пищи и от помощи педагога, мы не кормим его через силу, т.к. такой прием пищи ему больше навредит, чем принесет какую-либо пользу.

Очень часто от родителей мы слышим такую фразу: «Как это, он дома ничего не ест, а в садике он ест все?!»

Во-первых, в детском саду соблюдается режим питания, где перерывы между приемами пищи 3-4 часа, и в детском саду отсутствуют перекусы, поэтому ребенок успевает проголодаться между приемами пищи.

#### Проблемные ситуации

После выступления, ответов на вопросы относительно его содержания беседа продолжается, члены семей воспитанников осуждают проблемные ситуации. Им нужно оценить правильность поведения родителей, предложить свои входы их ситуации, поделиться своими мыслями и опытом.

- Утром мальчик садится завтракать, но отказывается есть кашу. Он говорит: «Саша сказал, что кашу едят маленькие. А я уже большой»

– Алина обедает, но ест без аппетита. Мама спрашивает её:» Что ж ты ничего не кушаешь? Почему ты так плохо ешь? Придётся пойти с тобой к доктору» Папа комментирует: «Да она просто капризничает: хочу-не хочу. Ешь давай быстрее! Надо отвести тебя в детский сад»

3.- По телевизору ребёнок увидел рекламу газированных напитков. Просит купить, потому что напиток в красивой упаковке, да ещё и текст рекламы убедителен.

Завершает этот этап беседы дискуссия на тему «Как Вы считаете, кто такой здоровый человек?»

Демонстрация и обсуждение видеоматериалов, презентаций; «Опасная еда». «Мои любимые блюда»

Организационно - деятельная игра с участием родителей

Участники собрания делятся на 2 команды путём жеребьёвки: воспитатель предлагает достать из мешочка палочку (в мешочке палочки 2-х цветов), в зависимости от цвета которой родители расходятся по командам. После того как команды сформированы, их члены выбирают капитанов, придумывают название и девизы. В течении игры команды получают фишки. Выигрывает та команда, которая набрала наибольшее количество фишек. В завершении соревнования вручаются поощрительные призы.

Конкурс-дуэль «Молочные продукты»

Командам нужно ответить на вопрос: «Какие напитки и блюда могут быть приготовлены из молока?» Каждый участник поочерёдно подходит к доске и записывает блюдо или напиток. Та команда, которая не сможет дать ответную идею проигрывает. Побеждает та команда, которая последней назовёт молочный продукт.

Викторина «Непростой орешек»

Участники поочерёдно достают орешки, в которых спрятаны листочки с заданием. Примеры заданий:

- какая крупа получила название «царица круп» (гречка);
- какую крупу китайцы назвали золотой (пшено);
- какую крупу получают из проса и пшеницы(манка), как называется каша из неё (манная);
- исполните детскую песенку, в которой речь идёт о каше;
- вспомните загадку, поговорку, пословицу о фрукте или овоще.
- назовите «фруктовую» пьесу А.П.Чехова (Вишнёвый сад).

Проведение творческой работы

Команды оформляют стенгазеты с использования иллюстраций, собственных рисунков и записей, газетных и журнальных статей на темы: «Полезно и вкусно!», «Вредно и опасно!» Затем стенгазету нужно артистично и оригинально презентовать.

Заключительная часть.

Подведение итогов: «Что необходимо сделать сегодня и завтра?». Воспитатель предлагает родителям высказать предложения, задать интересующие их вопросы и наметить шаги по правильной организации питания детей. После беседы раздаёт буклеты и памятки.