

# **Родительское собрание на тему «Здоровое питание – забота общая семьи и детского сада»**

**Цель:** информировать родителей о натуральных нормах продуктов питания для детей дошкольного возраста, о вредных и полезных продуктах.

**Задачи:** укреплять здоровье детей; способствовать их гармоничному физическому развитию; обогащать педагогический опыт родителей по теме собрания; согласовать действия педагогов и родителей по вопросу здорового питания детей; проявлять единство в подходах и требованиях; способствовать формированию привычки здорового питания в семье; укреплять сотрудничество семьи и педагогического коллектива.

**Участники:** родители, заведующая, медсестра ДОУ.

## **План проведения:**

I. Вступительный этап.

II. Основная часть:

- 1) Введение в проблему;
- 2) Консультация медсестры ДОУ;
- 3) КВН между родителями;
- 4) Памятки для родителей «Это следует знать!»;
- 5) Просмотр презентации о питании детей в детском саду.

III. Подведение итогов собрания.

Дегустация блюд, приготовленных в детском саду.

## **Ход мероприятия**

### **I. Подготовительный этап.**

1. Анкетирование родителей на тему «Питание в семье».
2. Оформление памяток для родителей.

### **II. Вступительный этап.**

Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады, что вы присутствуете на нашем собрании, посвящённом проблеме детского питания.

Все родители хотят создать малышу наилучшие условия для успешного жизненного старта. И начинать, имеет смысл, с детского питания, ибо, как говорят мудрые, «он есть то, что он ест».

### **III. Основная часть.**

1) Введение в проблему. Выступление заведующей.

О том, что правильное питание - залог здоровья, знает каждый из нас. Однако, к сожалению, мало кто может утвердительно ответить на вопросы: «Правильно ли вы питаетесь?», «Правильно ли вы кормите своего ребёнка?» Какой малыш добровольно откажется от шоколадки и чипсов в пользу овсяной каши? Как заинтересовать детей вопросами правильного питания? Как научить любить тушеные овощи, молочные блюда и кисели? Как приготовить различные полезные блюда и напитки? Давайте поищем ответы на эти вопросы вместе.

Проблема, с которой часто сталкиваются педагоги детских садов, - это несоблюдение режима питания детей дома. Зачастую дети на завтрак приходят с опозданием, перекусив чем-нибудь дома, либо приходят в группу с конфетой или пряником в руках. Вечером, забирая детей из детского сада, родители балуют их сладостями, забывая о том, что дома ждёт ужин. На основании этого можно сделать вывод, что работу по воспитанию культуры питания детей надо начинать со взрослых.

А сейчас слово предоставляется медсестре нашего детского сада Попович С.Г.

2) Консультация медсестры ДОУ.

**Цель:** познакомить родителей с принципами организации грамотного питания детей дошкольного возраста.

В ходе консультации затрагиваются вопросы питания детей в дошкольном учреждении (*разнообразие меню, калорийность, выполнение норм по основным продуктам питания и др.*), питания детей в семье (*соблюдение режима питания, употребление в пищу*

*полезных продуктов, влияние сладкого на снижение детского иммунитета и повышение заболеваемости и т. п.).*

### 3) КВН

1. Название команд.

2. Девиз команд.

А сейчас **разминка для команд**. Отвечать нужно быстро.

Сколько раз в день нужно есть? (5 раз)

Когда полезней пить воду: до еды, во время еды или после еды? (до еды)

### «Вкусные» пословицы

В культуре многих народов есть много метких пословиц и поговорок, связанных с питанием. Ответ на следующие вопросы можно найти, если вспомнить русские пословицы и поговорки.

— Что приходит к человеку во время еды? (Аппетит).

— Каков должен быть человек, когда он ест? (Глух и нем).

— Без соли невкусно, а без этого продукта — несытно. (Без хлеба).

— Без этого продукта — не обед. (Без хлеба).

— Это кулинарное изделие — не клин, брюха не расколет. (Блин).

— Продолжите всем известную пословицу: Голод — не тётка... (...пирожка не подсунет).

— Чем не испортишь кашу? (Маслом).

— Дома ешь, что хочешь, а в гостях что? (Что велят).

— Когда человек ест с большим аппетитом, про него говорят, что он ест так, что у него где-то трещит. Где? (За ушами трещит).

— Чтобы слегка утолить сильный голод, надо его заморить. (Червячка).

— Калач приестся, а этот продукт — никогда. (Хлеб).

— В пословице утверждается, что этот овощ лечит семь недугов. (Лук семь недугов лечит).

— «Такой чай, что Москву насквозь видно». О каком чае так говорили? (О слабо заваренном).

— О каких двух продуктах говорят: «Чем больше ешь, тем больше остается»? (Об орехах. Когда их ешь, остаётся много скорлупок, иногда по объёму больше, чем самих ядер орехов).

**Всякому нужен и ... (обед и ужин)**

**Улица красна домами, а стол...(пирогам)**

**Щи да каша ... (пища наша)**

**Без соли не вкусно, а без хлеба... ( не сытно)**

**Без капусты ши.. (пусты)**  
**Лук семь недугов....( лечит)**

— Мы живём, чтобы есть, или едим, чтобы жить? Почему? («Мы едим, чтобы жить, а не живём, чтобы есть», потому что еда даёт нам энергию для жизни, и кроме еды в жизни есть ещё очень много удовольствий, которые развивают человека и приносят ему пользу и возможность для самореализации).

**Что из чего сделано?**

— Что такое курага? (Сушеный абрикос без косточки).

— Что такое изюм? (Сушеный виноград).

— Правда ли, что каши «Артек», «Полтавская», пшеничная и крупа булгур – так называемые «родственники», то есть делаются из одного злака? (Да, из пшеницы. В зависимости от способа обработки, формы и величины крупинок, крупа называется по-разному. Так, например, пшеничная крупа — это шлифованное пшеничное зерно, а булгур – обработанное паром и высушенное).

— Правда ли, что крупа кус-кус – это разновидность манной крупы? (Да. Манная крупа сбрызгивается водой и из этой массы формируются будущие крупинки кускуса, которые обваливаются в сухой манной крупе).

**Литературные вопросы:**

— Что запрещала Маша есть медведю в сказке «Маша и медведь», и в принципе, правильно делала, так как эти продукты не самые полезные? (Пирожки. «Не садись на пенёк, не ешь пирожок»).

— Какой кашей обещал кормить Балду Поп в сказке Пушкина? (Полбой – это прародительница современных сортов мягкой пшеницы).

— В каком произведении Джанни Родари все действующие лица – овощи, фрукты и ягоды? («Чиполлино»).

— Какой упитанный литературный герой в полном расцвете сил очень любил питаться не очень полезными сладостями и вареньем? (Карлсон).

— Героиню этой сказки отравили фруктом, которым в свежем виде отравиться маловероятно. («Сказка о мертвой царевне и о семи богатырях»).

— Этот сказочный герой на собственной шкуре познал опасность неумеренного питания. (Вини-Пух).

**Из чего состоит наша еда? (родителям раздаются задания)**

Выберите правильный ответ из трёх предложенных ответов:

— Одна из составляющих частей слова витамины – Vita – в переводе с латинского языка означает:

- радость;
- **жизнь;**
- польза.

— При недостатке витамина А у человека:

- снижается аппетит;
- ухудшается слух;
- **снижается зрение.**

— Избыток белков в организме человека приводит:

- **к перегрузке печени, почек;**
- к невропатологу;
- к окулисту.

— Избыток углеводов способствует:

- **ожирению;**
- похуданию;
- ничему не способствует.

— Как предлагал делиться своей едой со своим окружением американский исследователь Ирвинг Фишер?

- со своими любимыми животными;
- со своими соседями;
- **Завтрак съешь сам, обед подели с другом, а ужин отдай врагу.**

— Жиры — это строительный материал:

- **для мозга и нервной системы;**
- для зубов и волос;
- для кухни и столовой.

— Белки мы получаем из:

- огурцов, помидоров, яблок, сельдерея;
- воздуха;
- **хлеба, каши, гороха, мяса, рыбы, творога, молока, сыра, яиц.**

— Чтобы узнать человека, нужно вместе с ним съесть пуд:

- **соли;**
- сахара;
- перца.

— С увеличением уровня пирамиды питания рекомендуемая частота употребления продуктов, находящихся на более высоких уровнях пирамиды:

- увеличивается;
- остаётся неизменной;
- **снижается.**

— Родина макаронных изделий:

- Италия;
- **Китай;**
- Россия.

— Чай пришёл к нам из:

- **Китая;**
- Грузии;
- Индии.

### **Чего на свете НЕ бывает?**

— Какой продукт НЕ называют вторым хлебом?

- Картофель.
- **Баклажан.**

— О каком овоще НЕ говорят, что он «от семи недугов»?

- Лук.
- **Томат.**

— В каком продукте питания НЕ самое большое количество витамина С?

- **В лимонах.**
- В сладком болгарском перце.

— Что НЕ получается при сквашивании молока?

- **Йогурт.**
- Простокваша.

— Из чего НЕ получают сливочное масло?

- Из сливок.
- **Из сметаны.**

— Какую кашу НЕ называют «жемчужной»?

- Перловую.
- **Пшеничную.**

### **Вкусные загадки:**

- низок, да колюч, сладок, да не пахуч  
Ягоды сорвёшь, всю руку обдерёшь.

- расселась барыня на грядке, одета в мягкие шелка,  
Мы для неё готовим кадки и крупной соли полмешка.

- он попал под молоток, хрустнул раз и треснул бок,  
Развалился хрупкий дом, двое братьев жили в нём.

- бел как снег, в чести у всех,  
В рот попал, там и пропал.

- сидит старик под землёй, борода снаружи (петрушка)

- пушистый плод на ветке рос

Сладкий, сочный (абрикос)

- жёсткий панцырь не беда, ароматная еда

Всем достанется для нас из Вьетнама (ананас)

- его не очень любят дети, но он полезен всем на свете (перец сладкий)

- жёлтый шар слегка горчит, летом жажду утолит (грейпфрут)

- полосатый мяч футбольный, если спелый, все довольны.

## **Нарисуйте продукты, в которых присутствуют витамины АБСД**

(задание для команд)

### **Решение проблемных ситуаций**

Случай в магазине. Мама с 3 трёхлетним сыном зашла в магазин за продуктами. Сын остановился у витрины со сладостями (жевательные резинки, чупа – чупсы, драже) и просит купить. При отказе матери начинает громко плакать и топтать ногами. Как поступить маме?

Дома бабушка не может накормить внука 4 лет (отказывается от еды и убегает). Сначала бабушка догоняла его с ложкой, затем включила мультфильмы, принесла мягкую игрушку и усадила её рядом с внуком . Пытается имитировать кормление зайца и кормит внука. Это повторяется каждый день.

### **Показ презентации «Семь великих Не»**

1. Не принуждать.
2. Не навязывать.
3. Не убажывать.
4. Не торопить.
5. Не отвлекать.
6. Не потакать, но понять.
7. Не тревожиться и не тревожить.

## Памятка для родителей по организации питания детей

При организации питания ребенка дошкольного возраста следует учитывать следующее:

- не допускайте, чтобы ребенок переел или же испытывал чувство голода;
- научитесь правильно дозировать количество каждого блюда;
- можно предлагать ребенку пить натощак воду комнатной температуры ;
- если ребенок проголодается между завтраком и обедом, желателен предложить ему сухофрукты, сырые овощи, фрукты, сухарики, галетное печенье, сок с мякотью, кефир, *но не : сладкий чай, булочки, сладкое печенье, бутерброды конфеты, варенье;*
- если ребенок хочет пить, лучше всего утоляет жажду минеральная вода, отвар шиповника, хлебный квас, *но не: компоты, кисели, сладкие напитки;*
- не заставляйте малыша есть через силу. Если вашим детям объяснения не помогают, наблюдайте за ними, поищите причину (плохое настроение, плохое самочувствие, озабоченность своими проблемами, незнакомое блюдо, нелюбимый продукт, высказанное кем-то отрицательное мнение о еде и т.д.) Не следует наказывать ребенка, лишая его любимой пищи.

**Помните!** Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды все должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребенка это довольно - таки сложное дело.

**Не забывайте** хвалить детей за аккуратность, неторопливость, культурные навыки.

**Не фиксируйте** во время еды внимание ребенка на неудачах (только в крайних случаях, когда это опасно для здоровья).

**Очень важно помнить, что:**

- каждое блюдо должно быть красиво оформлено и подано ребенку с акцентом на том, что это именно для него;
- каждый прием пищи должен начинаться с овощей, лучше сырых, крупно нарезанных, если салатов, то свежеприготовленных;
- лучший способ приготовления еды - на пару, в духовом шкафу; в собственном соку, с небольшим количеством жира. Это поможет максимально сохранить биологическую ценность продукта, принесет больше пользы организму, предохранит от кариеса, парадонтоза, колита, дисбактериоза и др.;
- пища для ребенка дошкольника должна быть не протертая, а в натуральном виде;
- внешний вид помещения, свежесть воздуха, красивая сервировка стола, спокойная атмосфера – все это помощники хорошего аппетита.

**Полноценным «строительством» детского организма станет в том случае, если Ваш малыш ежедневно будет иметь в своем рационе:**

- 500 мл молока или кисломолочных продуктов в натуральном виде или вместе с чаем, злаковым кофе;
- 40 г творога, одно яйцо;
- 60-70- г мяса (*и не реже двух раз в неделю столько же рыбы — без нее детскому организму не обойтись, особенно головному мозгу*);
- 20 г сливочного масла, 7-10 г растительного масла (*последнее лучше всего в натуральном виде, так как в нем есть те вещества, которые помогают становлению ЦНС, желудочно- кишечного тракта, гормональной системы*);
- 150-200 г овощей (*морковь, свекла, капуста и др.*); фрукты — лучше всего те, которые растут в местности, где родился малыш;
- 40 г сахара, крупяные блюда, а лучше ассорти (*гречка, овсяные хлопья, рис и др.*);
- хлеб — для детей этого возраста уже преимущественно черный;