

Родительское собрание по теме: «Здоровое питание ребёнка»

Цель: формирование у родителей представления о значимости правильного питания детей как составной части культуры здоровья

Задачи:

- развивать представления родителей о правильном питании, его значимости для здоровья детей;
- раскрыть смысл понятия «здоровое питание»;
- показать, как нарушение режима питания сказывается на здоровье детей;
- дать рекомендации по соблюдению правильного режима питания.

Форма проведения: дискуссионный клуб.

План проведения:

I. Вступительное слово ведущего. Обозначение проблемы.

II. Дискуссия по теме собрания

III. Разное

IV. Итог собрания. Принятие решения собрания.

Ход собрания

I. Вступительное слово

- Уважаемые мамы и папы! Мы рады вновь видеть у нас в гостях.

Собрание мы начнем с такого афоризма:

Из буквенной неразберихи предлагаем родителям составить слова таким образом, чтобы можно было прочесть предложение.

Буквенная неразбериха: ЗДО, НЕ, БЕЗ, НО, ЗДО, НИЧТО, РОВЬЯ, ВСЕ, РОВЬЕ. (Ответ: Здоровье – не все, но без здоровья – ничто».

Ведущий. Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться ее красотой, очень важно иметь здоровье. «Здоровье – не все, но без здоровья – ничто», - говорил мудрый Сократ.

II. Дискуссия по теме собрания.

- Ну, а каков он, по вашему мнению, здоровый ребенок? (Высказывание родителей).

Компоненты здорового образа жизни включают:

- двигательную активность;
- закаливание;
- **рациональное питание;**
- соблюдение режима;
- личная гигиена;
- отказ от вредных привычек.

- Что такое, по-вашему, рациональное питание?

Основные принципы рационального питания:

1. Соответствие **калорийности** пищевого рациона суточным энергетическим затратам.
2. Соответствие химического состава, калорийности и объема рациона **возрастным** потребностям и особенностям организма.
3. **Сбалансированное** соотношение пищевых веществ в рационе (белков, жиров, углеводов).
4. **Разнообразие** используемых пищевых продуктов (широкий ассортимент, в том числе овощей, фруктов, ягод, разнообразной зелени).

5. Правильная кулинарно - технологическая обработка продуктов с целью сохранения биологической и пищевой ценности.

Все эти принципы соблюдаются при организации питания в детском саду.

Дети, часто отказываются от тех или иных блюд (не люблю кашу, не ем творог, не вкусно). Давайте, вместе обсудим как приучить ребенка кушать в д/с.

Начнем с анкетирования «Правильно ли вы питаетесь?»

Нижеприведенный опросник позволит оценить качество вашего питания и заодно обратить внимание на оптимальные характеристики питания (ответы «а»).

Выберите ответы на следующие вопросы:

1. Как часто в течение дня Вы питаетесь:

- а) три раза в день;
- б) два раза;
- в) один раз.

2. Всегда ли Вы завтракаете:

- а) всегда;
- б) не всегда;
- в) никогда.

3. Из чего состоит Ваш завтрак:

- а) каша и чай;
- б) мясное блюдо и чай;
- в) чай.

4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином:

- а) никогда;
- б) один-два раза в день;
- в) три раза и более.

5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты:

- а) три раза в день;
- б) один-два раза в день;
- в) два-три раза в неделю.

6. Как часто Вы едите жареную пищу:

- а) один раз в неделю;
- б) три-четыре раза в неделю;
- в) каждый день

7. Как часто Вы едите выпечку:

- а) один раз в неделю;
- б) три-четыре раза в неделю;
- в) каждый день.

8. Что Вы намазываете на хлеб:

- а) маргарин;
- б) масло с маргарином;
- в) только масло.

9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу:

- а) три-четыре раза;
- б) один-два раза;
- в) один раз и реже.

10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия:

- а) менее трех раз в неделю;
- б) от 3 до 6 раз в неделю;
- в) за каждой едой.

11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день:

- а) одну-две;
- б) от трех до пяти;
- в) шесть и более.

12. Прежде чем приступить к приготовлению мясного блюда, нужно:

- а) убирать весь жир;
- б) убирать часть жира;
- в) оставлять весь жир.

Подсчет баллов: «а» - 2 балла, «б» - 1 балл, «в» - 0 баллов.

Если Вы набрали:

0-13 баллов: будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

14-17 баллов: надо улучшить питание;

18-24 балла: отличный режим и качество питания.

- Назовите полезные и вредные продукты и объяснить, почему вы так думаете.

- Посмотрите, что думают о правильном питании ваши дети (видеофрагмент дети называют полезные и вредные продукты)

Самые вредные продукты, от которых стоит отказаться.

1. Леденцы, жевательные конфеты, пастила и мармелад неестественно ярких расцветок.

Помимо зашкаливающего за все разумные рамки количества сахара, в этих сладостях содержатся и особенно опасные для нашего организма красители и ароматизаторы, в буквальном смысле убивающие клетки человеческого организма.

2. Чипсы, картофель фри.

Эти, безусловно, вкусные, продукты вредны не только для фигуры, но и для здоровья вообще, ведь они представляют собой богато сдобренную химическими улучшителями вкуса и специями смесь легкоусваиваемых углеводов и жиров.

3. Газированные напитки.

4. Шоколадные батончики.

Огромное количество сахара, содержащееся в них, очень быстро вызывает привыкание: человек буквально не может и дня прожить без очередного «Марса» или «Сникерса».

5. Колбасы и сосиски.

6. Жирное мясо.

7. Майонез, кетчуп, фабричные соусы.

8. Продукты быстрого приготовления.

В это список попали любимые блюда детей. ..Еда в д/с потому и кажется не вкусной – в ней в первую очередь пища сбалансирована и правильно технически обработана (умеренное количество соли и сахара, котлеты в духовке и т.д.).

- Назовите любимое блюдо вашего ребёнка в д/с? (Просмотр видео – ответы детей)

Игра. Перед вами плакаты, - какие витамины содержатся в каких продуктах. Ваше задание нарисовать блюдо на тарелке, написать рецепт и презентовать его так, что бы захотелось съесть!

1 команда составляет с витамином – А,

2 команда – витамин – В,

3 команда – витамин – С.

(Этикету за столом пора уже учиться....)

- Вашему вниманию предлагаем просмотр видео «Обед в группе»

Итог собрания:

Продолжите, пожалуйста, фразу "Пища должна быть для ваших детей:"

Закончить наше собрание хочу известной мудростью: "Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть". От того, как наши дети питаются, во многом зависит состояние их здоровья.

Принятие решения родительского собрания.

1. Родителям стремиться к организации рационального питания ребенка.

2. Формировать представление о правильной и здоровой пищи у своих детей.

В заключение нашего собрания желаю Вам: « Будьте здоровы».

Всем присутствующим на собрании выдается буклет «Здоровье ребёнка в здоровом питании».

III. Решение собрания, оформление протокола собрания, обратная связь.