

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №7 «Жар-птица»**

**Круглый стол для родителей**  
**«Правильное питание — основа здоровья»**

**Подготовила: Дмитриева Э.В.,  
воспитатель**

**г. Нижневартовск, 2022 г.**

## **Круглый стол «Правильное питание — основа здоровья»**

**Цель:** Формировать у родителей дошкольников интерес к организации правильного питания как к одной из составляющих здорового образа жизни, способных сохранению и укреплению детей.

**Задачи:**

1. Способствовать обогащению знаний родителей (законных представителей) о значении «полезного питания» для формирования детского организма;
2. Содействовать повышению культуры родителей в области сохранения здоровья детей;
3. Укреплять сотрудничество родителей (законных представителей) и педагогического коллектива.

**Форма проведения:** круглый стол

**Предварительная работа:** анкетирование родителей (законных представителей); оформление памяток для родителей, разработать презентацию «Полезные продукты – залог здоровья».

**Оборудование:** мультимедийный проектор, экран.

### **Ход мероприятия**

#### **1. Вводная часть**

– Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады, что вы являетесь участниками нашего «Круглого стола», посвященного проблеме здорового питания.

Здоровое питание в семье – это залог здоровья не только детей дошкольного возраста, но и всех членов его семьи.

#### **2. Основная часть**

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. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию. Именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье. Важно правильно организовать питание детей.

Одной из главных задач дошкольного учреждения обеспечение конституционного права каждого ребёнка на охрану его жизни и здоровья. При этом организация рационального питания как необходимое условие для роста детей, их физического и нервно-психического развития, устойчивости к инфекциям и другим неблагоприятным факторам внешней среды занимает особое место в деятельности ДООУ. Ведь именно здесь дети проводят значительную часть дня. Однако не стоит забывать, что питание в детском саду и семье должно сочетаться. Вырастить ребёнка здоровым – общая цель родителей и педагогов.

Основным принципом правильного и полезного питания детей дошкольного возраста должно служить максимальное разнообразие пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов - мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить малышей всеми необходимыми им пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов, равно как и избыточное потребление каких-либо из них, неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Мясо, рыба, яйца, молоко, кефир, творог, сыр являются источником высококачественных животных белков, способствующих повышению устойчивости детей к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Поэтому их следует постоянно включать в рацион питания дошкольников.

Правильное рациональное питание - важный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий процессы роста, развития организма, условие сохранения здоровья в любом возрасте.

Факторы, определяющие соответствие питания принципам здорового образа жизни и гигиены питания в организованной форме следующие:

- состав продуктов питания,
- их качество и количество,
- режим и организация.

В нашем детском саду большое внимание уделяется правильному и рациональному питанию детей.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников. Наши повара стремятся к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей. Другим условием является строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 3 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, причем два из них обязательно должны включать горячее блюдо. Если интервал между приемами пищи слишком велик (больше 4 часов, у ребенка снижаются работоспособность, память. Чрезмерно же частый прием пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ.

Существует 5 принципов рационального питания детей – это:

1. Регулярность – соблюдение режима питания.
2. Разнообразие – организм нуждается в разнообразном пластическом и энергетическом материале: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества – все это мы должны получать из пищи.
3. Адекватность – пища, которая съедается в течение дня ребенком, должна восполняться энергозатратами его организма.
4. Безопасность – это правило личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами.
5. Удовольствие – чем выше уровень развития вкусовой чувствительности, тем выше уровень защиты организма.

### **Вопрос-ответ**

На столе лежат вопросы, возьмите каждый по вопросу и ответьте на него кратко (по очереди родители зачитывают вопрос и отвечают на него).

Как часто вы собираетесь всей семьей за обеденным столом?;

Используете ли вы полуфабрикаты, если да, то, как часто и почему, если нет, то почему?;

Почему необходимо детям и взрослым завтракать?;

Что вы готовите на завтрак (что едите)?;

Как вы думаете, почему нельзя употреблять сильно газированные напитки?;

Что лучше готовить на обед?;

Что лучше готовить на полдник?;

Что лучше готовить на ужин?;

Необходим ли режим питания? Какой режим в вашей семье?;

Обращаете ли вы на срок годности продуктов?;

По вашему мнению, сколько раз необходимо есть в течение дня?;

Чем вредна жирная, жаренная и острая пища?

Спасибо, за ваши ответы. Как много разных точек зрения, на один вопрос прозвучали разные ответы и мнения.

### **Анализ анкетирования родителей**

Для того чтобы выяснить, насколько серьёзно, Вы, родители относитесь серьёзно к вопросу о питании детей было проведено анкетирование.

Для повышения педагогической культуры родителей и укрепления сотрудничества с вами мы подготовили.

Просмотр презентации «Полезные продукты – залог здоровья»

А сейчас предлагаю вам посмотреть презентацию «Полезные продукты – залог здоровья»

### **Практическая часть**

Сейчас вместе с вами составим пирамиду правильного и полезного питания

На нижней ступени располагаются злаковые (хлеб, каши, макароны, рис).

На следующей ступени располагаются овощи и фрукты.

На третьей ступени молоко, йогурт, сыр и в равной степени мясо, птица, рыба, бобы, яйца и орехи.

На последней ступени жиры, масла и сладости.



Уважаемые родители, вот и составили мы с вами пирамиду правильного и полезного питания, которую вы можете использовать в повседневной жизни.

### **3. Заключительная часть**

А теперь, пожалуйста, подведем итоги нашего круглого стола. Я прошу выбрать радостного, улыбающегося смайлика тем родителям, которым заседание нашего «Круглого стола» показалось полезным. Грустного смайлика выбирают родители, которые считают, что зря потратили время.