

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – центр развития
ребёнка детский сад № 57 «Почемучка»
Управления образования Администрации
городского округа Мытищи

Протокол родительского собрания ***«Здоровые дети в здоровой семье»***

Подготовил воспитатель:
группы №7 «Крепыш»
МБДОУ №57 «Почемучка»
Бунеску Родика Ивановна

**Протокол родительского собрания
подготовительная группы № 7
"Здоровые дети в здоровой семье»
(Здоровое питание детей)**

На собрании присутствовало 12 человек. Отсутствовало по уважительной причине 7 человек.

Повестка дня.

1. Комплексное взаимодействие по формированию здорового питания детей.

2. Ответы на вопросы родителей.

Цель и задачи родительского собрания:

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;
- ☐ формировать представление о том, что здоровье человека во многом зависит от его образа жизни и поведения;
- ☐ воспитывать ответственное отношение родителей к здоровью детей;
- ☐ дать рекомендации по правильному питанию детей;
- ☐ изготовить буклеты для родителей о здоровом питании;

Ход собрания

По первому вопросу выступала Корнилова Ю.В.

Уважаемые родители сегодня мы поговорим о питании наших детей. Своё собрание я хотела бы начать с такого афоризма:

Чем проще пища, тем она приятнее - не приедается, тем здоровее и тем всегда и везде доступнее. Л.Н. ТОЛСТОЙ

Здоровое питание - здоровый ребенок. А здоровый ребенок в семье это самое важное для родителей. Здоровье ребенка в первую очередь основывается на выдержке его родителей и желании понять ребенка. Одним из важных составляющих благополучного **развития ребенка** является здоровое питание. Питание может помочь предупредить возникновение болезни или же наоборот ускорить ее появление. Поэтому в вопросах питания ребенка родители должны проявить максимум внимательности и настороженности.

Все мы знаем: чтобы успешно грызть гранит науки, необходимо правильно питаться. Но что же полезно, а что не очень для ребёнка дошкольного возраста?

Один известный автор сказал, что для детей нужно питать так же, как и взрослых, только лучше. Эти слова как нельзя лучше характеризуют правильный подход к

питанию школьников. Рациональное питание любого человека предполагает баланс количества, качества и своевременности, то есть продукты, употребляемые в пищу, должны наиболее полно и своевременно обеспечивать организм необходимыми аминокислотами и микроэлементами для его нормальной жизнедеятельности. Для ребёнка это особенно важно!

Ещё в древности было известно, что правильное питание есть неперенное условие долгой жизни. Современные учёные выяснили, что основными нарушениями в питании являются избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит овощей, фруктов и ягод, нарушение режима питания. Нарушения в питании ведут к потере внимания, слабости и быстрой пере утомляемости ребёнка, ухудшению работы мозга, снижению иммунитета, хроническим заболеваниями.

По данным всероссийской диспансеризации детского населения 2012 года (диспансеризация проходит 1 раз в 10 лет) из 30 млн. 400 тыс. детей болезнями органов пищеварения страдают 24,7%. Статистика неутешительная.

Чтобы устранить нарушения режима питания (60 % детей не соблюдают его) взрослым необходимо помнить: дети в младшем школьном возрасте должны питаться 4-5 раз в день. Основные правила питания: разнообразие, умеренность и своевременность.

Перед собранием мы провели анкетирование родителей нашей группы. Вот такие результаты у нас получились:

Из каких продуктов состоит завтрак?

Бутерброд, омлет, каша, йогурт, хлопья с молоком, чай.

Питается ли ваш ребёнок "мусорной пищей"? (фаст-фуд)

Любимая пища вашего ребёнка?

Пельмени, вареники, жареный картофель, пирожки, плов, картофельное пюре, котлеты, тефтели.

Изучив пищевой рацион дошкольников, я выяснила, что большинство детей питаются неправильно. Мало поступает в организм ребенка овощей и фруктов, крупяных изделий, рыбных продуктов. Поэтому горячее питание детей во время пребывания в детском саду является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному развитию.

Наше здоровье напрямую зависит от того, что мы едим. С пищей в наш организм поступают белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы, минеральные вещества; причем в необходимых количествах. Очень важно, чтобы количество это не было избыточным.

Питание можно считать нормальным только тогда, когда пища в полной мере отвечает потребностям организма, обеспечивает постоянство массы тела и способствует

нормальной работе всех органов и систем организма. Многие болезни - всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания.

Очень часто оказывается, что любимая нами пища очень вредна. А ведь неправильное питание - это прямая дорога к сердечным заболеваниям, к болезням желудочно-кишечного тракта, к ожирению. Жирная пища приводит к увеличению веса ? Большое количество ароматизаторов, красителей, заместителей и прочего отравляет организм, а так же вызывает привыкание. Пища, которая была сварена, притупляет чувство насыщения.

Дневной рацион должен включать в себя как можно больше овощей и фруктов, так как грубая растительная пища хорошо стимулирует работу пищеварительной системы. Такое питание называют "рациональным", т.е. питанием, которое удовлетворяет физиологические потребности человека в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивает поддержание здоровья, хорошего самочувствия и настроения, высокой работоспособности, устойчивость к инфекциям и другим неблагоприятным внешним факторам. Рациональное питание нередко называют также питанием "правильным", "здоровым", "сбалансированным".

Культура питания - это не только поведение за столом, но и оптимальное количество пищи, принятое человеком. Главное правило - это соотношение количества и калорийности энергетическим затратам и физиологическим потребностям вашего организма. Не забывайте , что ваши дети скоро идут в школу. В школе на уроках дети работают умственно, затрачивается энергия, которую организму нужно восстановить. Школьнику рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15-20% из белков (мясо, рыба, молочные продукты, орехи, яйца, крупы), ?на 20-30% из жиров (сливочное и растительные масла, сметана, сливки, сыр, орехи, овсяная крупа), на 50-55% из углеводов (овощи, фрукты, злаки, крупы).

Я предлагаю, вам, сейчас поиграть в игру " Заморочки из корзины".

В корзине у меня кое-что лежит. Что там находится, вам, предстоит отгадать.

(У воспитателя в руках корзина, накрытая рушником, он подходит к столу каждого родителя и предлагает на ощупь назвать фрукт или овощ, лежащий в корзине.).

Там могут находиться: яблоки, морковь, огурцы, картофель, лук, чеснок, редис, редька, свёкла.. Каждый, кто отгадал, получает фрукт или овощ.

-Молодцы! Хорошо справились с заданием! Действительно, ягоды, фрукты, овощи - основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только с пищей. Вот почему фрукты и овощи должны быть в вашем рационе каждый день и регулярно. Витамины - греческое слово. В переводе оно означает " носители жизни". Если этих веществ в организме мало или нет совсем, люди заболевают.

Витамины играют в жизни человека огромную роль. В качестве примера приведу трагическую судьбу экспедиции русского путешественника Георгия Седова, отправившегося в Арктику. Очень долго участники экспедиции питались консервами и сухарями. Они совсем не употребляли овощей, фруктов, молока. Через некоторое время люди заболели - появилась сильная слабость, стали выпадать зубы. Многие участники экспедиции, в том числе и её руководитель Георгий Седов, погибли. Те участники, которые вернулись, начали питаться свежим мясом, овощами, фруктами и быстро поправились.

Каждый витамин выполняет в организме вполне определенную задачу.

Витамин А - улучшает зрение. Он содержится в: яйце, молоке, твороге, моркови.

Витамин В - заботиться о пищеварении. Он содержится в: хлебе, гречке, мясе, картофеле.

Витамин С - повышает сопротивляемость организма к заболеваниям. Он содержится в: яблоке, шиповнике, апельсине, облепихе,

Витамин D - нужен для укрепления костей. Он содержится в: рыбьем жире, молоке, рыбе, желтке яиц. Витамины необходимы для сохранения и укрепления здоровья. Их особенно много в овощах и фруктах.

Завтрак должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае однообразным.

Примерное меню завтрака:

1. Каша.
2. Хлеб с маслом.
3. Чай сладкий.

Второй завтрак:

Хороший **завтрак** - сочетание продуктов, содержащих белки, углеводы, жиры, витамины и другие полезные вещества, нужные организму.

1. Котлета (рыбная, мясная), гуляш и т.д.
2. Пюре.
3. Сок, компот, напиток, чай.
4. Хлеб.

Примерное меню на обед:

Как правило, на **обед** подается горячая пища:

1. Суп
2. Биточки

3. Пюре.
4. Компот из сухофруктов.
5. Хлеб.

Можно на **полдник** есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком или молоком.

Примерное меню на ужин:

Ужин - последняя еда перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу:

- ☐ запеканки
- ☐ творог
- ☐ омлет
- ☐ кефир
- ☐ простоквашу

Выводы

Правильное питание - наличие в меню всех необходимых питательных веществ.

Правильное питание - это сбалансированное питание с поступлением всех необходимых веществ, в том числе холестерина, углеводов и клетчатки, нужного количества витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.

Правильное питание - это ограничение поступления вредных веществ. Начать ограничивать себя нужно от более вредного к менее вредному - например, от газированной воды до рафинированных продуктов, таких как сахар, рафинированные.

Рефлексия.

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, трудоспособность, защитные и приспособительные возможности организма, заболеваемость и продолжительность жизни. Только умеренное сбалансированное питание может стать гарантией долгих лет жизни.