

Родительское собрание по теме «Организация рационального питания в детском саду и дома»

19, 20 сентября 2023 года (во всех возрастных группах)

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

Предварительная работа: собрать необходимую информацию по теме собрания, оформить и распечатать памятки для родителей, провести анкетирование, изготовление стенгазеты «Полезное-вредное»,

Участники: родители, воспитатели.

Ход мероприятия:

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»*. Но прежде чем мы начнём, давайте поздороваемся друг с другом. (*Родители здороваются с соседями справа и слева*).

А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали *«Здравствуйте!»* – *«здоровья желаю»*.

О том, что правильное питание – залог здоровья, знает каждый из нас. Однако, к сожалению, мало кто может утвердительно ответить на вопрос: «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.

Правильное питание – основной фактор в предупреждении и лечении многих заболеваний. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, закладывает основы культуры поведения.

Дети в большинстве находятся в дошкольных учреждениях 10,5 часов и их питание, в основном, обеспечивается именно этими учреждениями. Поэтому от того, насколько правильно организовано питание в ДОУ, во многом зависит здоровье и развитие дошкольников.

Питание в ДОУ проводится в соответствии с СанПиН. В детском саду организовано 4-х разовое питание : 1-й завтрак, 2-й завтрак, обед, уплотнённый ужин. В меню каждый день включена суточная норма молока, сливочного и растительного масла, сахара, хлеба, мяса, овощей, фруктов. Дети, посещающие ДОУ, основную часть суточного рациона питания (*не менее 75%*) получают здесь. Поэтому организация

питания в ДООУ предусматривает обеспечение детей большей частью необходимых им энергии и пищевых веществ - максимальное разнообразие пищевых рационов.

Вопрос:

Нужно ли спрашивать ребёнка, что приготовить ему, например, на завтрак? (Да, мы даём понять ребёнку, что в делах, его касающихся, он сам имеет право выбора. Он принимает решения, которые определяют его повседневную жизнь. Из поведения родителей он должен сделать именно этот чёткий вывод.)

Вопрос: Обращаете ли вы внимание на меню детского сада?

Домашний рацион питания “организованного” ребёнка должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью в каждой группе вывешивается ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться. Поэтому, забирая ребёнка домой, не забудьте прочитать его и постарайтесь дать малышу дома именно те **продукты и блюда**, которые он недополучил днем.

Беседа с родителями о том, как дети кушают в детском саду.

Утром перед отправлением ребёнка в детский сад постарайтесь не кормить его, так как он потом будет плохо завтракать в группе. Ну а если вам приходится отводить его очень рано, напоите кефиром или дайте яблоко. А как же происходит в большинстве семей? Мама утром торопится на работу и начинает насильно кормить ребёнка. Малыш нервничает, из-за этого у него не выделяются пищеварительные ферменты, спазмируется желчный пузырь и не выходит желчь для переваривания пищи. Мама считает, что у него плохой аппетит, но ведь нельзя его отпустить из дома голодным! И насильное кормление продолжается!

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.)

Аппетит детей. Много огорчений и забот доставляет родителям плохой аппетит детей. Если у ребёнка плохой аппетит, недопустимо отвлекать 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 каждая мама: не так важно, сколько съест ребёнок, намного важнее – сколько он сможет усвоить! Еда, съеденная без аппетита, вряд ли принесет пользу организму. Для улучшения аппетита ребёнка надо не перекармливать, следует больше гулять и двигаться, спать в проветренном помещении, в общем, максимально придерживаться требований здорового образа жизни. Ребёнок должен принимать пищу в спокойном состоянии, избегайте ссор и неприятных разговоров за столом — это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит. Не давайте малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положите чуточку добавки.

Вопрос: Каковы нормы потребления детьми основных продуктов? (*ответы*).

(Мясо-65-71 г (ежедневно, рыба-35-37 г (2 раза в неделю, молоко, кефир-370-428 г (ежедневно, творог-24-38 г (2 раза в неделю, яйца-15-18 (через день, сахар-25-35 г (ежедневно, масло сливочное-21-21 г (ежедневно, масло растительное-7-8 г, хлеб (*пшеничный, ржаной*) - 112 г в день.

Порции еды не должны быть большими, иначе у детей будет растягиваться желудок сформируется привычка к перееданию. Не наливайте напитки в слишком большие чашки (суп-150 г, омлет-60 г, мясо-60 г, каша-150-200 г, рыба-130 г, печенье-13 г, овощной гарнир-130 г, булочки-25 г, сок-150 г, компот-150 г, фрукты-150 г.

Разборчивость в еде - не наследственная черта, не говорите при ребёнке о том, что вам не нравится, и наоборот, подчеркните полезность пищи и свои приятные вкусовые ощущения.

Регулярно следите за массой тела детей. Есть дети, которые страдают избытком веса. Не допускайте ожирения. Вовремя принимайте жиры. На ужин вначале давайте салаты из сырых овощей. Если ребёнок ест быстро, он съест больше, исключать сладости, ограничить соль, больше движений, удалять жир с бульона, исключить виноград, изюм, бананы, все сладкие напитки.

Не стоит часто давать ребёнку блины, пироги, пирожные, печенье. Эти продукты чересчур калорийны и в тоже время в них почти нет витаминов, мало белков, микроэлементов.

Не давайте детям рыбные продукты дальневосточные из-за аварии на атомной станции в Японии.

Вопрос: Можно ли давать детям чипсы, сухарики, всевозможные сладости с огромным содержанием пищевых добавок? *(ответы).*

Откажитесь от фаст-фуда! Безусловно, каждый врач скажет, что чипсы и сухарики, всевозможные сладости вредны, а молочные продукты и овощи полезны. С другой стороны, детям достаточно трудно внушить мысль о пользе несоленой пищи, приготовленных на пару овощей. Старайтесь исключить эту пищу из рациона питания детей. Пища, содержащая пищевые добавки, красители, способствует развитию у детей пищевой аллергии, атопического дерматита. Пища должна быть безопасной.

Нельзя обойти вниманием и напитки. Ребенку можно предложить чай, компот, фруктовые и овощные соки и нектары, отвары ягод и молоко. Не стоит часто давать кисели из-за высокого содержания углеводов и низкой питательной ценности лучше не давать. Следует воздержаться от газированных напитков, т. к. в стандартной банке сладкого газированного напитка содержится примерно недельная норма сахара, поэтому такие напитки лучше и вовсе исключить или разрешать в небольших количествах и очень редко.

Обеспечить высокие вкусовые качества приготовленных блюд. При этом еда для ребенка не должна быть избыточно соленой, сладкой или терпкой. Не стоит исключать сахар, соль при приготовлении пищи, иначе дети откажутся есть, но лучше все же немного недосаливать. Со временем ребенок привыкнет к такой пище, что поможет сохранить ему здоровье во взрослой жизни. Из специй лучше использовать лавровый лист, душистый перец в небольших количествах.

Пища должна химически "щадить" ребенка. Жареное не рекомендуется детям до 6 лет, но многие врачи рекомендуют расширять эти границы максимально.

Вопрос: Соблюдаете ли Вы режим дня?

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. На основании этого можно сделать вывод, что работу по воспитанию культуры питания детей надо начинать со взрослых.

Перерыв между приемами пищи должен составлять не более 3–4 часов и не менее полутора часов. Если ребенок ест слишком редко, с большими интервалами, от голода его умственные и физические способности снижаются, а стремление наесться плотнее может стать дурной привычкой. Если же ребенок ест слишком часто, у него ухудшается аппетит, он не успевает проголодаться. Калорийность блюд должна

распределяться так: 25 процентов суточной нормы приходится на завтрак, 40 процентов на обед, 15 процентов на полдник и 20 процентов на ужин.

Правилах столового этикета. Вопрос: Что такое этикет? Это установленный порядок поведения, форм обхождения.

С раннего возраста необходимо детям давать знания о столовом этикете. Как вы думаете какие? (*ответы*).

Надо приучать детей:

- Участвовать в сервировке и уборке стола;
- Перед едой тщательно мыть руки;
- Жевать пищу с закрытым ртом;
- Есть самостоятельно;
- Правильно пользоваться ложкой, вилок, ножом;
- Вставая из-за стола, проверить своё место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;
- Закончив еду, поблагодарить тех, кто её приготовил, сервировал стол.

Рефлексия.

Анкета для родителей «*Питание в семье*».

Уважаемые родители! Мы будем очень благодарны, если вы ответите на вопросы нашей анкеты.

1. Обсуждаете ли вы вопросы правильного питания?
2. Какое вы имеете представление о пищевой ценности продуктов?
3. Как вы думаете, есть ли взаимосвязь питания и здоровья? И какая?
4. Как вы выбираете продукты?
5. Как вы относитесь к «*быстрому*» питанию – гамбургерам, хот-догам, пицце?
6. Знаете ли вы о вкусах своего ребёнка?
7. Сколько видов хлебобулочных изделий знает ваш малыш?
8. Рассказываете ли вы своему ребёнку о полезных свойствах продуктов?
9. О каких витаминах вы рассказываете своему малышу?
10. Знакомитесь ли вы ежедневно с меню в детском саду?
11. Придерживаетесь ли вы рекомендаций медицинской сестры по составлению меню дома?
12. Что хотели бы вы узнать о правильном питании?