Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 350» городского округа Самара

Родительское собрание в старшей группе Тема: "Правильное питание - залог здоровья дошкольника"

Подготовил старший воспитатель
Вельдяксова Л. В.,15.02.2023 год

Цель: Совершенствование конструктивного взаимодействия с родителями по организации рационального питания детей в семье.
Форма проведения: Деловая игра в командах. В ходе игры команды получают жетоны за правильное выполнение заданий и по количеству жетонов выявляется победитель.

Ход игры:

Ведущий: Для того, чтобы ребёнок гармонично развивался, он, конечно, должен быть здоров. Все жизненные процессы в организме человека находятся в большой зависимости от того, из чего состоит питание ребёнка с первых дней его жизни, а также от режима питания. Будущее России - это дети, здоровье которых зависит от правильного и здорового питания. Проблема правильного питания и здорового образа жизни особенно актуальна в наше время. И если мы хотим вырастить нравственно здоровое поколение, то должны решать эту проблему "всем миром" - семья, детский сад, общественность.
Уважаемые родители! Я вас приглашаю на деловую игру в командах "Учим правильно питаться". (Выбирается группа экспертов, которая контролирует выполнение заданий и обобщает выводы команд. Родители делятся на две команды и выполняют предложенные задания).
1 раунд. "Что должны знать дети о продуктах и питании?" (команды в течении одной минуты пишут свои мысли, отдают экспертам, а они озвучивают).

- где и как готовят пищу;
- как правильно питаться;
- что надо есть, если хочешь стать сильным;
- как утолить жажду;

- овощи, фрукты - витаминные продукты;
- как правильно накрыть стол;
- как питались на Руси;
- продукты разные нужны, продукты разные важны (что можно приготовить из овощей, творога, рыбы и т.д.);
- кухни разных народов.

2 раунд. "Дискуссионные качели".

Ведущий: Что такое режим питания? Приём пищи в определённое время. Если режим соблюдается, то организм начинает готовиться к приёму пищи заранее и благодаря этому пища лучше усваивается и переваривается.

Нужно ли ребёнка принуждать есть? Настойчивые уговоры и требования могут сформировать у ребёнка стойкое отвращение к пищи, и привести к развитию анарексии - невротическое нарушение, вызывающее отказ от пищи.

Командам предлагается назвать приёмы, способствующие улучшению процесса кормления:

- Интересный рассказ о блюдах.
- Можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира.
- Разделить блюдо на несколько частей.
- Попросить только попробовать блюдо.

3 раунд. "Конкурс знатоков" (за каждый правильный ответ даётся жетон).

- С какого возраста детям даётся вилка для второго?
- С какого возраста даётся нож, и для каких блюд?
- Какова суточная потребность дошкольников в воде? (60 мл на 1 кг массы тела)
- Какой сок наиболее богат витаминами и микроэлементами? (свежевыжатый)
- Какой овощ полезен для глаз? (морковь)
- Какой овощ помогает зубам быть крепкими? (капуста)
- Какой овощ помогает от "семи недуг"? (лук)
- Какой овощ называют "перуанским золотым яблоком"? (томат)
- Какой овощ называют индийской лианой, и он растёт там, обвивая деревья, заборы? (огурец)
- Из какого фрукта делают изюм? (винограда)
- Какой овощ помогает хорошо работать кишечнику? (свёкла)
- Какие напитки категорически противопоказаны детям дошкольного возраста? (алкогольные и газированные)
- Должен ли ребёнок запивать твёрдую пищу? (нет)
- Какой напиток лучше всего утоляет жажду? (вода)

4 раунд. "Сервировка стола" (Команды должны в течении двух минут накрыть стол к обеду, эксперты оценивают правильность выполнения задания)

5 раунд. "Столовый этикет".

Специально подготовленный персонаж изображает человека, сидящего за столом, и активно нарушает правила этикета. Команды анализируют его поведение, составляют правила, а эксперты записывают их.
- Веди себя так, чтобы не портить аппетита окружающим (не размазывай еду по тарелке; не ковыряй в зубах; не облизывай пальцы; ешь аккуратно; старайся не чавкать).
- Учись вести себя за столом культурно (Запомни: какие блюда и продукты при помощи каких приборов едят; сиди красиво; не нависай над тарелкой и не клади локти на стол; не тянись за блюдом через стол, попроси соседа передать; руки и рот вытирай бумажными салфетками; после еды ложку; вилку и нож оставь на тарелке).
- Не порть аппетит себе и присутствующим за столом. Не смотри телевизор во время еды. Не играй с животными, с игрушками, не читай.
- Помни во время еды опасно разговаривать с полным ртом, размахивать столовыми приборами. Есть торопливо, не прожёвывая пищу.
Ведущий: На что надо обращать внимание во время еды:
1. Последовательность блюд должна быть постоянной.
2. Перед ребёнком младшего дошкольного возраста можно ставить только одно блюдо, а для детей старшего дошкольного возраста все блюда ставятся сразу.
3. Блюдо не должно быть слишком горячим, ни холодным.
4. Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошо пережёвывать.
5. Рот и руки вытирать бумажной салфеткой.
Что не следует допускать во время еды:
1. Громких разговоров.
2. Понуканий, поторапливаний ребёнка.
3. Насильного кормления или докармливания.
4. Осуждение малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.
5. Неэстетичной сервировки стола, неправильного оформления блюд.
6. После окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.
6 раунд. Конкурс пословиц о еде. (Команды, называют пословицы по принципу, кто больше назовёт)
- Рыба на столе, здоровье в доме.
- Щей поел, словно шубу надел.
- Здоровье близко - ищи его в миске и т.д.
7 раунд. Презентация блюд полезных для здоровья "Правильно питаемся - жить долго собираемся" с дегустацией блюд.
Ведущий: Рекомендации для родителей:
1. Вводить в домашнее меню больше фруктов и овощей по сезону.
2. Исключить из рациона детского питания вредные продукты.
3. Формировать у детей культуру питания.