государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа
«Образовательный центр «Южный город» пос. Придорожный
муниципального района Волжский Самарской области
структурное подразделение «Детский сад «Чудо-Град»

Семинар - практикум для родителей

«Здоровое питание – здоровый малыш»

Выполнила
воспитатель
Лихтенвальд Л.В.

Семинар-практикум «Здоровое питание – здоровый малыш»

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. дать информацию об основных принципах детского питания;
2. раскрыть смысл понятия «здоровое питание»;
3. показать, как нарушение режима питания сказывается на здоровье детей;
4. дать рекомендации по соблюдению правильного режима питания.

Форма проведения: семинар-практикум

Предварительная работа: оформление памяток для родителей, разработать картинки «Полезные продукты – залог здоровья».

Ход мероприятия:

Ведущий: Добрый день, уважаемые родители! Мы рады, что вы являетесь участниками нашей сегодняшней встречи, посвященной проблеме здорового питания. Здоровое питание в семье – это залог здоровья не только детей дошкольного возраста, но и всех членов его семьи. При встрече люди желали друг другу здоровья: «Здравствуйте, доброго здоровья!», «Как ваше драгоценное здоровье?!» И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили: «Здоровья не купишь», «Дал бог здоровья, а счастья найдёшь» А что, значит, быть здоровым? (Жить без болезней, вести нормальную деятельность, быть активным) Я предлагаю вам начать нашу встречу с игры «Мысль-невидимка».

Игра «Мысль-невидимка»

Ведущий: Уважаемые родители, вы должны составить слова из данной буквенной неразберихи 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. Предлагаю вам еще одну игру. Давайте вместе вспомним пословицы о здоровье с помощью игры «Ромашка».

Игра “Ромашка”

Ведущий: Уважаемые родители, на лепестках ромашки написана первая половина пословицы и вам нужно продолжить вторую половину пословицы:

В здоровом теле (**здоровый дух**)

Голову держи в холоде (**а ноги в тепле**)

Здоровье - дороже (**золота, богатства**)

Кто спортом занимается, тот (**силы набирается**)

Пешком ходить – долго (**жить**)

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней (**зарядки**)

Солнце, воздух и вода – (**наши верные друзья**).

Ведущий: Здоровье в большей степени зависит от нас самих. Но говоря о наших детях, мы понимаем, что их здоровье зависит от нас. И это одна из главных проблем семьи и детского сада. Потому что здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. Эту проблему надо решать комплексно и всем миром. Здоровье в первую очередь зависит от питания. Не зря говорят: «Человек то, что он ест» Надо грамотно подходить к выбору продуктов. Они должны быть не только вкусными, но, прежде всего, полезными. Это важно для каждого человека, но особенно для детей. А теперь я хочу предоставить слово инструктору по физической культуре Озеровой Т.Н., которая расскажет о том, как здоровое питание влияет на здоровье детей.

Ведущий: 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 ребенка**.**

Правильное питание ребенка – это не то же самое, что правильно питание для взрослых. Дети – это не маленькие взрослые, их питание должно быть несколько иным, чем питание взрослых. То чем питается ребенок в детстве, влияет на то, каким его здоровье будет в будущем, ведь основы закладываются именно в детстве. В детском организме, в отличие от взрослого, активно протекают процессы формирования, развития, роста и становления всех систем и органов, совершенствуются их функции. Ребенок много двигается, формируется его интеллект, развивается нервная система, да и много чего ещё. А ведь именно из этого единственного источника – из пищи ребенок получает энергию для жизни и пластические материалы для строения своих клеток.

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.

Ведущий: А теперь уважаемые родители, я предлагаю вам поиграть в игру «Вопрос-ответ». На столе лежат вопросы, возьмите каждый по вопросу и ответьте на него кратко *(по очереди родители зачитывают вопрос и отвечают на него).*

1. Как часто вы собираетесь всей семьей за обеденным столом?;
2. Используете ли вы полуфабрикаты, если да, то, как часто и почему, если нет, то почему?;
3. Почему необходимо детям и взрослым завтракать?;

4. Что вы готовите на завтрак (что едите)?;
5. Как вы думаете, почему нельзя употреблять сильно газированные напитки?;
6. Что лучше готовить на обед?;
7. Что лучше готовить на полдник?;
8. Что лучше готовить на ужин?;
9. Необходим ли режим питания? Какой режим в вашей семье?;
10. Обращаете ли вы на срок годности продуктов?;
11. По вашему мнению, сколько раз необходимо есть в течение дня?;
12. Чем вредна жирная, жаренная и острая пища?

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

Ведущий: А 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. (*работа по подгруппам.*)

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

Ведущий: А теперь, давайте подведем итоги нашей сегодняшней встречи. Я прошу выбрать радостного, улыбающегося смайлика тем родителям, которым заседание нашей сегодняшней встречи показалось полезным. Грустного смайлика выбирают родители, которые считают, что зря потратили время.

Всем присутствующим на собрании выдаются памятки «Полезные и вредные продукты», «Принципы здорового питания».