

Конспект родительского собрания на тему

«Разговор о правильном питании»

Цель:

- согласование точки зрения педагогов и родителей по вопросам рационального и правильного питания детей;
- привлечение внимания родителей к формированию у детей осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

- повышать педагогическую культуру родителей;
- пропагандировать правильное питание, здоровый образ жизни;
- изучать, обобщать и распространять положительный опыт семейного воспитания по вопросу здорового образа жизни.

План собрания

1. Вступительное слово по теме воспитателя.
2. Видеозарисовка «Телеинтервью с детьми».
3. Презентация «Полезные и вредные продукты».
4. Теоретическая информация «О правильном здоровом питании» (Медработник).
5. Видеозарисовка «Час обеда наступил».
6. Рефлексия.
7. Решения.

Материал: экран, мультимедийная установка, продукты и посуда для мастер – класса, 3продуктовых корзины, набор полезных и вредных продуктов, кирпичики с написанными пословицами о здоровье.

Предварительная работа:

1. Написать тему и эпиграф.
2. Поместить в родительский уголок консультацию по теме «Питание – основа жизни» и «Формирование культуры еды у дошкольников».
3. Подобрать информацию для медицинского работника.
4. Подготовить презентацию по материалам собрания.
5. Запись на видеокамеру обеда и ответов детей по теме.
6. Продумать вопросы и ответы.

Здоровое питание ДОШКОЛЬНИКОВ



Правильное питание –
важный компонент
здорового образа жизни,
особенно для детей
дошкольного возраста

***«Здоровье – это та вершина,
которую каждый должен одолеть сам»***

Вольтер Шененберг

Ход собрания

Воспитатель: «Уважаемые родители! Я очень рада видеть Вас у нас в гостях. Спасибо, что нашли время и пришли на собрание, тема которого звучит так **«Здоровое питание дошкольников»**».

Я думаю, Вам будет интересно узнать, почему именно питание стало темой нашего собрания? А как Вы думаете? Ваши предложения? (выслушать ответы родителей)

Да, в настоящее время остро встала проблема болезненности населения. Все чаще и чаще мы узнаем о болезнях, которые добавляет нам экология, загрязненность воды, ненатуральные продукты.

На сегодняшний день по статистическим данным исследователей сохранение и укрепление здоровья зависит:

- на 20-25% - от окружающей среды;
- на 15 – 20% от наследственности;
- на 10 – 15% от уровня развития здравоохранения;
- на -50 – 55% от образа жизни самого человека.

Педиатры бьют тревогу, уже дошкольники и младшие школьники имеют проблемы с желудочно-кишечным трактом, многие страдают ожирением либо анорексией.

Все мы понимаем, что ребенка надо приучать к здоровому образу жизни с самого раннего возраста, потому что дети это наше будущее.

Складывающейся ситуацией обеспокоены и правительство нашей страны, и региональные власти и общественность и мы, работники детского сада.

Мы поинтересовалась и у детей, как они считают: «Какая пища полезна?». Что они ответили, давайте посмотрим и послушаем.

Просмотр видеозарисовки

У детей свои понятия, а наша задача организовать правильное, здоровое и рациональное питание нашим детям.

В условиях детского сада питание организовано в соответствии с требованиями к содержанию и организации режима работы в дошкольных учреждениях. При составлении меню учитываются возрастные особенности детей, нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах. Меню составляется на основе технологических карт. Ежедневно медицинская сестра просчитывает калорийность получаемых детьми блюд.

Доклад медицинской сестры

Одним из важных факторов здоровья ребенка является организация рационального питания и отражение ее в воспитательно-образовательном процессе.

Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов. Поэтому в плане работы детского сада вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест.

В детском саду питание организовано в групповых комнатах. Весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке. Пищеблок на 100% укомплектован кадрами. Помещение пищеблока размещается на первом этаже, имеет отдельный выход.

Транспортирование пищевых продуктов осуществляется специальным автотранспортом поставщиков.

Имеется десятидневное перспективное меню. При составлении меню используется разработанная картотека блюд, что обеспечивает сбалансированность питания по белкам, жирам, углеводам. Готовая пища выдается только после снятия пробы медработником и соответствующей записи в журнале результатов оценки готовых блюд. Организация питания постоянно находится под контролем администрации.

В детском саду организовано 4-х разовое питание. В меню каждый день включены молоко, сливочное и растительное масло, сахар, хлеб, мясо. Продукты, богатые белком (рыба, мясо), включаются в меню первой половины дня. Во второй половине дня детям предлагаются молочные и овощные блюда. Ежедневно в меню включены овощи, как в свежем, так и вареном и тушеном виде. Дети регулярно получают на полдник кисломолочные продукты.

Советы

родителям

Чтобы расти и интенсивно развиваться, детям необходимо постоянно восполнять запасы энергии. Нехватка любых пищевых веществ может вызвать задержку роста, физического и умственного развития, а также нарушение формирования костного скелета и зубов. В особенности это касается детей дошкольного возраста. Почему вопросы питания дошкольников являются такими важными? Потому что, к сожалению, большинство заболеваний сегодня начинают формироваться именно в этом возрасте. Это хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, такие как хронические гастродуодениты, холецистохолангиты и даже язвенная болезнь. Более

того: именно нарушения в питании детей являются одной из основных причин и других хронических заболеваний детей.

Чем кормить детей дома?

Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают четыре раза в день необходимое по возрасту питание. Домашний рацион питания такого “организованного” ребенка должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью в каждой группе воспитатели вывешивают ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться. Поэтому, забирая ребенка, домой, не забудьте прочитать его и постарайтесь дать малышу дома именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем. В выходные и праздничные дни старайтесь придерживаться меню детского сада, используя рекомендации медицинского работника ДОО.

Утром перед отправлением ребенка в детский сад не кормите его, так как он потом будет плохо завтракать в группе.

Несколько слов об аппетите

Если у ребенка 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 ребенок, намного важнее – сколько он сможет усвоить! Еда, съеденная без аппетита, вряд ли принесет пользу организму. Для улучшения аппетита ребенка надо не перекармливать, следует больше гулять и двигаться, спать в проветренном помещении, в общем, максимально придерживаться требований здорового образа жизни.

Ребенок 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 положить чуточку добавки. И вообще: стоит ли так бояться голода? Лучше съесть с аппетитом кусок хлеба, тщательно его, пережевывая, чем под материнский крик – ранний завтрак, который вряд ли переварится.

Если прием пищи становится мучением для матери и ребенка, то у ребенка может возникнуть отвращение к еде. Еда должна быть для ребенка удовольствием. Не добивайтесь аппетита принуждением! Ведь это первый шаг к желудочно-кишечной патологии.

Почему важно не спешить во время еды?

Переваривание пищи начинается во рту, где со слюной выделяется фермент амилаза, который уже в полости рта начинает расщеплять углеводы. Чем медленнее и спокойнее идет процесс обработки пищи во рту, тем лучше она будет переварена в желудке. Кроме того, слюна смачивает пищевой комок, и он легче проходит через пищевод. Таким образом, главное – научить ребенка жевать. Хуже всего, когда ребенок торопится и глотает куски. Эти куски плохо перевариваются, и организм почти ничего не усваивает. И тогда не переваренная пища проходит в двенадцатиперстную кишку, тонкую и толстую кишки – и травмирует их.

Почему надо избегать перекармливания?

Аппетит снижается и у перекормленных детей. Их бесконечно пичкают всякими вкусными яствами. Они не знают чувства голода, следовательно, не знают

положительных эмоций при его утолении. Оказывается, чувство голода, конечно, не хроническое и утоляемое, даже полезно.

Откажитесь от фаст-фуда!

Безусловно, каждый врач скажет, что чипсы и гамбургеры вредны, а молочные продукты и овощи полезны. С другой стороны, детям достаточно трудно внушить мысль о пользе несоленой пищи, приготовленных на пару овощей. Почему так изменились пищевые стереотипы? Почему вместо обычной картошки дети предпочитают картофельные чипсы, вместо хлеба – сухарики из пакетика?

Несомненно, огромную роль играет реклама, формируя и у ребенка, и у его родителей образ современного чада. Кроме того, срабатывает чувство стадности. Стремление ребенка быть "как все" в большинстве случаев подавляет голос разума.

Родителям стоит помнить, что на формирование вкусовых пристрастий детей влияют в первую очередь гастрономические предпочтения членов семьи, атмосфера в доме и в обществе в целом. Если взрослые, ссылаясь на нехватку времени, питаются "на бегу", заменяя полноценные приемы пищи перекусами, то трудно ожидать от ребенка иного поведения. Продукты так называемого «фаст-фуда», например чипсы, достаточно калорийны, за счет чего подавляют активность пищевого центра, и ребенок не хочет есть основное блюдо. Именно в этом и заключается вредность так называемой мусорной еды.

Следует разъяснить детям, почему полезны те или иные продукты, что они дают организму и какой вред может причинить систематическое употребление еды "фаст-фуд".

Оказывается, наименьшее количество вредных веществ, включая азотистые соединения, а также радиоактивные элементы, содержится в крупах (зерна злаковых культур). Поэтому не забывайте о кашах! В них имеется много необходимого для роста, хорошо усвояемого растительного белка, углеводов, витаминов и микроэлементов. Для увеличения витаминов группы В можно в каши добавлять сырые отруби или дрожжи (по одной чайной ложке).

Все дети нуждаются в свежих фруктах. Если они вам недоступны, используйте лесные и дикие ягоды – их человек еще не успел испортить удобрениями. Заготовьте на зиму побольше клюквы (она хорошо сохраняется на морозе), черники, калины. Сделайте заготовки из садовых ягод: черной смородины, малины, облепихи и т.п. Витаминов в них достаточно.

Основные принципы питания дошкольников

Принципы питания остаются неизменными на протяжении всей жизни человека.

Во-первых, оно должно быть разнообразным. Независимо от вкусовых пристрастий ребенка, его нельзя кормить на протяжении нескольких дней однообразной пищей. Необходимо предлагать новые вкусы и блюда, удовлетворяя потребность в основных пищевых веществах, витаминах, микроэлементах и формируя тем самым правильный стереотип питания.

Во-вторых, пища должна быть безопасной. В детских учреждениях, в домашних условиях должны соблюдаться все правила хранения и приготовления блюд. При покупке продуктов необходимо обращать внимание на срок годности, условия хранения и целостность упаковки. Недопустимо покупать продукты у случайных лиц, в местах не установленной торговли.

В-третьих, нужно 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.

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

В-пятых, для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи.

В-шестых, соблюдать режим питания. Перерыв между приемами пищи должен составлять не более 3–4 часов и не менее полутора часов.

Ну и конечно же, ребенок должен есть с аппетитом и не переедать!

При соблюдении этих простых правил родители помогут своему ребенку вырасти здоровым, счастливым и научат правильно относиться к еде как основному источнику энергии для жизнедеятельности и хорошего настроения.

Рацион дошкольника: рекомендации родителям

В пищу дошкольнику годятся далеко не все блюда, которые едят не только его родители, но даже старшие братья и сестры.

Меню маленького ребенка состоит из более легко усваиваемых продуктов, приготовленных с учетом нежной и пока незрелой пищеварительной системы.

Также у маленьких детей другая потребность в энергетической ценности пищи.

Для организации правильного питания дошкольников родителям следует руководствоваться следующими принципами:

- адекватная энергетическая ценность,
- сбалансированность пищевых факторов,
- соблюдение режима питания.

На столе должна быть разнообразная и вкусная пища, приготовленная с соблюдением санитарных норм.

Рацион ребенка от трех до семи лет обязательно содержит мясо, рыбу, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, а также овощи и фрукты. Не меньше трех четвертей рациона должна составлять теплая и горячая пища.

Можно и нельзя

Источником белка ? строительного материала для быстро растущего организма ? являются мясо, яйца, творог и рыба. Для питания дошкольников лучшим мясом считаются нежирная телятина, куры, индейка. Из рыбы предпочтительнее всего треска, судак, минтай, хек, навага и горбуша.

Деликатесы, копчености, икра и прочие «праздничные» блюда и давать лучше по праздникам ? они раздражают слизистую желудка и кишечника, а большой ценности не представляют.

Вопреки распространенному мнению, жареную пищу давать маленьким детям можно, хотя лучше отдать предпочтение вареным или тушеным блюдам. Котлеты и фрикадельки можно зажаривать, но не сильно ? жир, на котором их жарят, способен вызывать изжогу. Куда лучше приготовить их на пару или в соусе.

Каждый день ребенок должен получать молоко и молочные продукты ? кефир, ряженку, нежирный творог и йогурт. Их можно готовить на завтрак, полдник или ужин, использовать как в натуральном виде, так и в запеканках, бутербродах и десертах.

Овощи, фрукты и соки из них также требуются дошкольнику ежедневно. Для полноценного питания дошкольнику необходимо 150–200 г картофеля и 200–250 г других овощей в день. В их числе ? редис, салат, капуста, огурцы, помидоры и зелень.

Фруктов и ягод нужно тоже немало ? 200–300 г в свежем виде, плюс соки и нектары. Свежие овощи и фрукты ? главный источник витаминов для ребенка. Вдобавок к мясу и овощам, детям нужны хлеб и макароны из твердых сортов пшеницы, а также жиры в виде сливочного и растительного масел.

Соблюдаем режим

Чтобы ребенок ел хорошо, еда должна доставлять ему удовольствие. Капуста и каша вызывают не меньшую радость, чем кусок пирога, если и то, и другое равно вкусно и красиво. Дети любят интересно оформленные блюда из разнообразных продуктов.

Кроме того, очень важно соблюдать пищевой режим. Если ребенок ест слишком редко, с большими интервалами, от голода его умственные и физические способности снижаются, а стремление наестся поплотнее может стать дурной привычкой. Если же ребенок ест слишком часто, у него ухудшается аппетит, он не успевает проголодаться.

Оптимальным режимом считаются четыре приема пищи в день: завтрак, обед, полдник и ужин. 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.

Ребенок, посещающий детский сад, чаще всего три из четырех раз ест там. Дома он получает только ужин. Родителям имеет смысл брать в сад копию меню на неделю, чтобы не готовить на ужин то, что в этот день ребенок уже ел.

Также стоит учитывать, что не все продукты необходимо давать детям ежедневно. Так, в списке продуктов на каждый день находятся молоко, масло, хлеб, мясо и фрукты. А вот рыбу, яйца, сметану и твердый сыр достаточно получать раз в два-три дня.

Желания и безопасность

Маленьким детям следует готовить пищу так, чтобы она была безопасна для них.

Малыш может подавиться куском мяса, поэтому его лучше готовить, предварительно нарубив или размолов в фарш.

Овощи можно отварить и измельчить, приготовить из них запеканку, котлеты или оладьи. Из рыбы при готовке нужно тщательно выбрать все кости, чтобы малыш не подавился.

А что делать, если ребенок не желает есть какие-то продукты? Для начала попробуйте выяснить, почему он не хочет их есть. Перед тем, как предложить еду малышу, попробуйте ее сами. Возможно, она просто не кажется ему вкусной.

Измените рецептуру, добавьте в продукт чего-нибудь еще, или, наоборот, добавьте его в какое-нибудь другое блюдо. Не заставляйте ребенка есть уговорами и тем более угрозами ? этим можно добиться только полного отвращения.

Завершающий штрих

Нельзя обойти вниманием и напитки. Ребенку можно предложить чай, компот, кисель, фруктовые и овощные соки и нектары, отвары ягод и молоко. Однако следует контролировать состав всех напитков – за исключением разве что чистой питьевой воды.

Особенно тщательно надо следить за количеством сахара. Для дошкольника дневная норма составляет 50 г. 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.

В заключение можно сказать, что готовить ребенку отдельно ? зачастую означает делать двойную работу. Так что соблюдение принципов рационального питания для малыша ? хороший повод употреблять здоровую пищу и для взрослых. Сокращайте на столе долю острых, жареных и жирных блюд в пользу овощей, фруктов и полезных напитков.

Показ презентации «Полезные и вредные продукты»

Вопросы родителей

А сейчас я предлагаю Вам посмотреть как, Ваши дети кушают. Давайте посмотрим вместе.

Видеозарисовка «Час обеда подошел»

Я предполагаю, что сегодня Вы получили интересную и полезную теоретическую информацию о здоровом питании, а теперь перейдем к практической части.

Рефлексия.

А сейчас мы с Вами немного поиграем, а заодно и узнаем, умеете ли Вы выбирать продукты. Перед Вами 3 продуктовых корзины и набор продуктов. Я предлагаю Вам разложить их в таком порядке: в первую положить те продукты, которые мы можем употреблять каждый день, во вторую, те, которые, по вашему мнению, можно есть изредка, а в третью - продукты, которые желательно вообще не употреблять.

А в заключение я предлагаю нам всем вместе построить дорожку к нашему здоровью из кирпичиков.

Родители берут по одному кирпичику, читают афоризм или пословицу и выкладывают дорожку.

-Человек стремится изменить натуральные продукты для того, что бы угодить своим вкусам, и таким образом уничтожает саму суть жизни, содержащуюся в ней;

-Обильная еда вредит телу так же, как избытие воды вредит посеvu;

-Что бы продлить жизнь, сократи рацион;

-Избыток пищи мешает тонкости ума;

-Какова еда и питье, таково и житье;

-Ешь правильно- лекарство не надобно.

Итак, в заключении я хотела бы сказать, что формирование правильных пищевых привычек – это совместная задача дошкольного учреждения и семьи.

Решения:

- 1.Родителям стремиться к организации рационального питания ребенка в семье.
2. Формировать представления о правильной и здоровой пище у своих детей.
- 3.Родительскому совету принимать активное участие в дегустации блюд.

Спасибо, уважаемые родители! Надеюсь, что вместе с Вами мы вырастим наших детей здоровыми, радостными и счастливыми!

Литература:

1. «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»
2. Методическое пособие «Разговор о здоровье и правильном питании» М.М. Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова.
3. «Организация питания детей в дошкольном учреждении» - пособие для воспитателей детского сада. Алексеева А.С., Л.В.Дружинина. Просвещение,1990г.
4. « Все о питании детей дошкольного возраста» О.А. Матальгина, Н.Е.Луппова. 2009. Фолиант.
5. <http://pedsovet.su/load/211-1-0-3258>