

## **ТЕМА: ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

### **ЦЕЛЬ:**

- Формирование у родителей потребностей в организации правильного питания, как одной из составляющих здорового образа жизни, способствующих сохранению и укреплению здоровья детей.

### **ЗАДАЧИ:**

- Заинтересовать родителей значимостью программы "Разговор о правильном питании" как компонента формирования здорового образа жизни.
- Способствовать осознанию родителями ответственности за формирование у ребенка основ правильного питания.
- Активизировать работу родителей в формировании у детей основ рационального питания и в воспитании культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

**Форма:** информационно-аналитическая беседа с элементами ситуативного практикума.

### **Подготовка к родительскому собранию.**

1. Анкетирование родителей (Анкета № 1)
2. Буклет Программа "Разговор о правильном питании".
3. Памятка "Маленькие хитрости".
4. Плакат "Всякое невнимание к еде есть неблагоразумие" И.П. Павлов.
5. Учебно-методический комплект "Разговор о правильном питании", авторы: Бузруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.
6. Изготовление приглашений.

### **Уважаемые родители!**

Вы, конечно, хотите, чтобы ваш ребенок рос здоровым, сильным, умным. Наша задача: сохранить здоровье детей. Поэтому важно формировать у ребенка сознательное отношение к своему здоровью и, к питанию, в частности. А это и есть цель программы "Разговор о правильном питании"

Приглашаем Вас на собрание на тему "Разговор о правильном питании"

### **7. Предлагаемая повестка.**

- Разговор за круглым столом об организации правильного питания.
- Самоанализ.
- Работа с памяткой.
- Приглашение к размышлению.
- "Острое блюдо".
- Эстафета.
- Подведение итогов.

## **ХОД СОБРАНИЯ**

### **I. Разговор за круглым столом об организации правильного питания.**

*Звучит песня "Прекрасное далеко"*

Всем нам хочется заглянуть в будущее. Хотя бы одним глазком взглянуть. Чтобы себя в нем увидеть, а самое главное, детей, наших детей. Каким будет будущее ваших детей, зависит от нас с вами, взрослых. От нашего серьезного, вдумчивого подхода к решению любого вопроса воспитания, даже такого как умение вести себя за столом. И, конечно же, от того, насколько мы сформируем у детей основы культуры здоровья, привычки здорового образа жизни. Перед нами стоит далеко не праздный вопрос, как научить ребенка основам правильного питания, ибо, как подметил народ: "Самый громкий барабан остается беззвучным, если в него не ударят, самый умный человек остается невеждой, если его не обучать".

Программа "Разговор о правильном питании" - новый и во много уникальный образовательный курс, направленный на формирование у детей основ здорового образа жизни. Курс представляет интерес не только для детей и педагогов, но и для родителей. Благодаря Программе вы сможете познакомиться с основами рационального питания как составной части здорового образа жизни.

Многие родители считают, что правильное питание ребенка требует больших финансовых затрат и по карману лишь очень обеспеченным семьям. На самом деле здоровая и полезная пища далеко не всегда самая дорогая. К тому же важно не только то, что ест ребенок, но и как организованно его питание.

*Звучит тихая музыка.*

- Познакомьтесь, пожалуйста, с информацией о соблюдении режима правильного питания.

(Буклет "Разговор о правильном питании")

- Каких правил Вы придерживаетесь?

- С какими не согласны?

- Какой из советов Вы узнали впервые

*Звучит тихая спокойная музыка.*

## **II. Анализ анкет для родителей. Самоанализ.**


Анализ анкет говорит о том, что большинство из вас не имеют полного представления об организации питания детей.

Цель нашей встречи - помочь друг другу в организации рационального питания детей как одного из составляющих здорового образа жизни.

Предлагаю необычное задание. Вы даете самооценку в организации питания ваших детей.

У вас набор геометрических фигур. Если сказанное мной выполняется каждый день,

берете -  , если не всегда -  , никогда -  .

 - всегда.

 - иногда.

 - никогда.

### **Самоанализ "Мой ребенок"**

1. Мой ребенок каждый день ест сырые овощи или фрукты.
2. Ежедневно кушает 4-5 раз в день.
3. Перерывы между едой не более 3-4 часов.
4. Кушает в одно и то же время.
5. В суточном рационе обязательно присутствуют белки, жиры и углеводы в соотношениях: 1: 1:5.

6. Я считаю, что правильное питание способствует росту ребенка, его умственному развитию.
  7. Мой ребенок пользуется жевательной резинкой 7-10 минут после еды.
  8. Мой ребенок кушает тогда, когда успокоится после шумных подвижных игр.
  9. Мой ребенок ужинает не менее чем за 2,5 - 3 часа до сна.
  10. На ужин предлагаю ребенку мясное или рыбное блюда.
- С каким из пунктов вы не согласны? Посмотрите на свою работу. Если у вас:
- 8-9 кружков - вы правильно организуете питание ребенка
  - 7-6 кружков - стоит пересмотреть свои взгляды на организацию питания
  - 5 и меньше - стоит серьезно задуматься, т.к. вы рискуете здоровьем ребенка.

*(Звучит тихая спокойная музыка).*

### **III. Беседа о правилах, помогающих формированию основ рационального питания.**

- Важно не только правильно организовать питание ребенка, но и правильно общаться с ним. Предлагаю Вашему вниманию правила, помогающие формированию основ рационального питания. Познакомьтесь, пожалуйста.

*(Родителям предлагается памятка №1, приложение №1.)*

- Каких правил вы придерживаетесь?
- С какими не согласны?
- Какое из правил узнали впервые?

Отметьте знаком "+" те правила, которые выполняете, "-" - те, которые не выполняете.

Если правила выполняются только одним членом семьи, то, конечно, успехов быть не может. Мы надеемся, что Вы обязательно обсудите эти вопросы в семейном кругу.

### **IV. "Приглашение к размышлению"**

Сюжеты, которые будут Вам представлены, могут определить факторы, влияющие на формирование правильных привычек питания и поведения за столом.

1. По телевизору мальчик увидел рекламу газированных напитков. Просит купить, потому что напиток в красивой упаковке, да еще и текст рекламы убедителен.
2. Утро. Мальчик садится завтракать и отказывается есть кашу, говоря: "Колька сказал, что каши едят только маленькие. А я большой".
3. Обед. Мальчик кушает без аппетита. Мама: "Что ж ты, Саша, ничего не кушаешь? Когда же ты будешь кушать хорошо? Надо сводить тебя к врачу"
4. Папа: "Да он просто капризничает: хочу - не хочу". Быстро ешь и отправляйся в школу".
5. Ужин. Девочка говорит: "Мама, как хорошо, как хорошо, что ты приготовила макароны с маслом и сыром. Сегодня воспитатель рассказывала нам, что лучше кушать на ужин. И еще я теперь всегда буду правильно вести себя за столом".

*/Идет обсуждение. Родители предлагают выход из ситуации./*

- Какие же факторы влияют на формирование основ правильного питания?

Помните: От того, как вы организуете питание ребенка, во многом зависит формирование его характера

*(Приложение №1, Памятка №2).*

### **V. "Острое блюдо"**

- А сейчас "острое блюдо". В ваших шарах вопросы. Если вам достался шар с вопросом, который вам не нравится, передайте его дальше.

1. Каким должен быть ответ на просьбу ребенку купить что-нибудь из бесполезной еды.

2. Можно ли употреблять фразу: "Да каких пор ты будешь капризничать? Ешь быстро!"
3. Можно ли обсуждать за столом и в присутствии ребенка его плохой аппетит?
4. Можно ли каждый день упоминать о том, что ребенок не любит какое-то блюдо.
5. Следует ли поощрять ребенка, если он старается культурно вести себя за столом, стремиться кушать полезные блюда?
6. Какие приемы помогают вам убедить ребенка в полезности каких-то блюд?

#### VI. Эстафета.

Представьте, что нам поручили составить свод правил для матерей, каждое из которых начиналось бы со слова "нельзя". Передаем мяч друг другу. При получении его, вы формулируете свое правило. (Родители формулируют правила, которые способствуют формированию основ правильного питания.)

#### VII. Подведение итогов.

Мы сегодня говорили об организации питания детей. О других вопросах питания вы узнаете на следующих собраниях, беседах.

- А теперь, пожалуйста, подведем итоги нашего собрания.



- собрание оказалось нам полезным.



- многое, но все было полезным.



- зря потрачено время.

- Спасибо! Мы вам дарим памятки, которые могут вам правильно организовать питание детей: "Маленькие хитрости" (*памятка №3, приложение №2*), "Правила, помогающие формированию основ рационального питания и хорошего тона за столом" (памятка №2). А также буклет "Программа Разговор о правильном питании" компании Нестле, которая обеспечивает разработку, издание учебно-методических комплектов. Благодаря компании Нестле, мы имеем бесплатные красочные тетради, методические пособия.

Приложение №1.

#### Памятка №1.

Правила, помогающие формированию основ рационального питания и хорошего тона за столом.

1. Не бойся хвалить детей!
2. Не делай замечаний во время еды.
3. не ругай.
4. Говори меньше, а поучай на примере своего поведения.
5. Люби играть.
6. Восхищайся целую минуту.
7. Не сравнивай успехи ребенка с другими, а только с его же результатами.
8. Не читай длинных нотаций.
9. Изучи и выполняй сам основы правильного питания и правила хорошего тона за столом.

#### Памятка №2

«Факторы, влияющие на формирование правильных привычек питания и поведения за столом».

1. Мнение сверстников.
2. Средства массовой информации и соблазн "неполезной" еды.
3. В школе, в детском саду, в семье:

- поощрение хороших манер
  - поведение за столом
  - соблюдение правил питания
  - рекомендации, относительно питательности продуктов  
употребление овощей и фруктов
  - ограничение потребления жирной пищи.
4. Критичность родителей относительно поведения за столом, любимой и нелюбимой пищи, эстетике и гигиене питания, режима питания.

Приложение №2.

Памятка №3  
«Маленькие хитрости»

1. Ребенок должен есть в одно и то же время.
2. За стол ребенок должен садиться в спокойном настроении, доиграв до конца игру.
3. Приучать соблюдать определенный ритуал:
  - подготовить место
  - помыть руки
  - сервировать стол
4. Во время еды не отвлекать ребенка. Никаких игрушек, сказок, торгов: «Когда я ем, я глух и нем».
5. Садить за стол ребенка тогда, когда пища уже подана.
6. Выставлять продукты постепенно, иначе ребенок будет есть только то, что ему по вкусу.
7. Красиво поданная пища улучшает аппетит.
8. Для еды лучше использовать детскую разрисованную посуду.
9. При введении нового продукта следовать правилам:
  - вводить постепенно;
  - каждый раз вводить только одно новшество.
10. Никогда не следует смешивать лекарства с каким-либо основным продуктом, так как у ребенка может сохраниться неприятное воспоминание. Кроме этого не рекомендуется смешивать лекарства с большим количеством продуктов.
11. Старайтесь не завешать детскую порцию. Это снижает аппетит.
12. Если ребенок плохо ест:
  - родители, прежде всего не должны показывать, что это их волнует;
  - никогда не должны обсуждать проблему плохого аппетита ребенка при нем;
  - должны дать ребенку поголодать (не ограничивая в воде). Заставить его почувствовать, что еда - это удовольствие, а не наказание;
  - никогда не кормите ребенка насильно. Насильно кормление вырабатывает стойкий отрицательный рефлекс к еде, к сожалению, трудно устранимый.

Помните, что кормление - важный воспитательный акт, от того, как правильно Вы его проводите, во многом зависит формирование характера ребенка.