

Городской дистанционный конкурс методических разработок

Номинация: «Методическая разработка события для родителей»

Тема: круглый стол «Законы правильного питания»

Автор: Знаменщикова Елена  
Сергеевна, воспитатель, выс. кв. кат.,  
контактный телефон: 8-9221326300

Екатеринбург

2023

## **Конспект проведения круглого стола с родителями дошкольников на тему: «Законы правильного питания»**

**Актуальность проведения мероприятия:** сегодня существует проблема правильного питания в семье. Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям рациональное питание из - за отсутствия теоретических знаний. Во многих семьях привыкли кушать солёное, жареное, жирное, копчёное, острое и сладкое. Многие кормят детей однотипно. Из - за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются в детском саду от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы, запеканок и каш.

А ведь правильное питание - это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности и отличного настроения, залог здоровья и долголетия, которое формируется в детском возрасте. Именно поэтому, мной был разработан конспект для проведения круглого стола с родителями на тему «Законы правильного питания».

**Цель:** формирование у родителей дошкольников устойчивой мотивации на здоровый образ жизни, адекватных представлений о рациональном питании как составной части культуры здоровья и здоровьесбережения.

### **Задачи:**

#### 1. Вооружить родителей:

- санитарно-гигиеническими знаниями, воспитать убеждённость в выполнении требований и правил ДООУ по организации питания дошкольников;
- знаниями о пагубном влиянии на организм вредных пищевых добавок, чипсов, сухариков, газированных напитков, нацелить на искоренение вредных привычек питания ;
- знаниями о культуре питания и организации питания в семье.

2. Повысить компетентность родителей в вопросах приготовления здоровой пищи
3. Способствовать обогащению знаний родителей о значении полноценного питания для формирования детского организма;
4. Предложить родителям рекомендации и советы по вопросам организации полноценного питания в домашних условиях;
5. Содействовать активизации формирования у родителей воспитанников представлений об основах рационального питания и культуры здоровья в условиях семейного воспитания, а также осознанию ими здоровья как одной из главных человеческих ценностей;

**Предварительная работа:**

- раздать приглашения;
- провести предварительное анкетирование родителей по теме круглого стола и проанализировать его результаты;
- разработать презентацию «Законы правильного питания »;
- Подготовить блюда из меню детского сада для дегустации;
- Разработать раздаточные материалы, атрибуты для выполнения родителями заданий и самоанализа;
- Снять видеофильм с детьми
- Разработать буклеты «Советы по организации правильного питания»

**Предполагаемый результат:** родители обратят внимание на рацион своих детей, изменят их меню, сделав его более витаминизированным и полезным, получат представления об основных принципах гигиены питания, о необходимости и важности регулярного питания, о наиболее подходящих блюдах для воспитанников.

**Ход:**

Добрый день, уважаемые родители! Я очень рада, что Вы присутствуете на нашей беседе, посвящённой проблеме детского питания.

Все родители хотят создать малышу наилучшие условия для успешного жизненного старта. И начинать имеет смысл с детского питания. Но прежде чем мы начнем, давайте поздороваемся друг с другом с душой и сердцем.

**-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».

**И начать я хочу нашу беседу с одной очень интересной легенды.**

Давным-давно на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек.

Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека, - его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в море, другие - за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живет с давних времен человек, пытаясь найти свое здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

Значит, здоровье-то, спрятано в каждом из нас.

С чего же следует начинать воспитание здорового ребёнка? А пожалуй, с самого простого и в то же время самого трудного – **соблюдения режима дня.** Проблема, с которой часто сталкиваются педагоги детских садов, – это несоблюдение режима питания детей дома. А ведь режим дня – основа крепкого здоровья, правильного развития организма, хорошего самочувствия и настроения. 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.

Второе условие воспитания здорового ребёнка- **выполнение правил гигиены**. Наши педагоги очень большую работу ведут на эту тему. Это и беседы и классные часы. Но если дома не будут придерживаться этих требований, то это не войдет у ребёнка в привычку, а так и останется навыком. И в третьих мы с уверенностью можем сказать, что залог здоровья и самое главное условие воспитания здорового ребенка - это **правильное питание**.

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? » Как сделать так, чтобы ваш малыш добровольно отказался от шоколадки и чипсов в пользу овсяной каши? Как заинтересовать детей вопросами правильного питания? Давайте поищем ответы на эти вопросы вместе.

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

Питание в ДОО 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 ДОО, основную часть суточного рациона питания (не менее 75%) получают здесь. Поэтому наш детский сад старается делать меню более разнообразным.

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

Цель: помочь вам разобраться в организации правильного питания.

У вас набор геометрических фигур. Если сказанное мной выполняется каждый

день, берете - , если не всегда - , 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. Я считаю, что правильное питание способствует росту ребенка, его умственному развитию.
6. мой ребенок кушает тогда, когда успокоится после шумных подвижных игр.
7. Мой ребенок ужинает не менее чем за 2,5 - 3 часа до сна.
8. На ужин предлагаю ребенку мясное или рыбное блюда.

Посмотрите на свою работу. Если у вас:

- 6-8 кружков - вы правильно организуете питание ребенка
- 5-4 кружков - стоит пересмотреть свои взгляды на организацию питания
- 3 и меньше - стоит серьезно задуматься, т.к. вы рискуете здоровьем ребенка.

Как мы видим наш рацион правильного питания не идеален. Поэтому мной и были составлены большинство интересующих вопросов, на которые мы вместе с Вами и постараемся сегодня найти правильные ответы и решения. Ведь цель нашей встречи - помочь друг другу в организации рационального питания детей как одного из составляющих здорового образа жизни.

**Родители делятся на команды.**

**Родители поочередно вытягивают киндер-яйцо с вопросом внутри.**

- **Какие группы продуктов нужно использовать в рационе питания своего ребенка?**

В рацион ребенка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные.

В идеале еда ребенка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода - из них состоит наше тело, из них состоит наша пища. Вот почему так важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор.

- **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.

- **Обращаете ли вы внимание на меню детского сада?**

Домашний рацион питания “организованного” ребенка 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 ребенка домой, не забудьте прочесть его и постарайтесь дать малышу дома именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.

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

Откажитесь от фаст-фуда! Чипсы и сухарики, всевозможные сладости вредны, а молочные продукты и овощи полезны. Конечно, достаточно трудно внушить мысль о пользе несоленой пищи, приготовленных на пару овощей. Но надо не забывать, что она содержит много пищевых добавок, красителей, и способствует развитию у детей пищевой аллергии. Пища должна быть безопасной.

Также следует воздержаться от газированных напитков, т. к. в стандартной банке сладкого газированного напитка содержится примерно недельная норма сахара, а заменить их на фруктовые и овощные соки, молоко и отвары ягод.

## **Как переубедить ребенка отказаться от вредных продуктов в пользу полезных продуктов?**

1. Можно сделать полезную еду вкусной и привлекательной.
2. Личное участие ребенка
3. Устроить соревнования
4. Собственный пример

С какой-то частью вопросов, касаемых правильного питания мы с Вами уже разобрались. А интересно ли Вам узнать, что же о правильном питании думают наши дети?

**Я поинтересовалась и у детей, как они считают: «Какая пища полезна?». Что они ответили, давайте посмотрим и послушаем (смотрим видеозапись).**

Как мы видим, не все из детей знают даже азы правильного питания, в наших же силах восполнить этот пробел в их воспитании.

### **Игра «Слово-эстафета».**

- Сейчас мы будем передавать нашу Витаминку (мяч) по кругу. Взяв ее в руки, вы продолжаете начатое предложение «Мой ребенок будет здоровым, если ...» Таким образом вы формулируете свое правило.

Родители высказывают свои предложения.

А теперь, пожалуйста, подведем итоги нашей встречи. Я прошу поднять желтые карточки тех родителей, которым собрание показалось полезным и интересным. Зеленые карточки поднимают родители, которые считают, что зря потратили время и все это они уже знали.

### **Дегустация блюд .**

Из всего выше сказанного хочется сделать следующий вывод, что очень большую роль в организации рациона ребенка и в воспитании у него культуры питания играют всё же родители. Ведь то, что приготовила мама на завтрак, обед и ужин непременно для ребенка является привычкой. И сколько бы мы

педагоги не твердили о правильном питании, но главным примером для наших детей являетесь вы – их родители.

Формирование правильных пищевых привычек – это совместная задача дошкольного учреждения и семьи. Но не забывайте, что если правила выполняются только одним членом семьи, то, конечно, успехов быть не может.

Я надеюсь, что Вы обязательно обсудите эти вопросы в семейном кругу.

**Раздать памятку-буклеты «Советы по организации правильного питания»**

# Приложения



