

**Налобихинский детский сад - структурное подразделение
МБОУ «Налобихинская СОШ им. А.И.Скурлатова»**

**Семинар-практикум
для родителей
«Здоровое питание – здоровый
мальш»**

2023г.

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: «Здравствуй, 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)

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 правильное 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 неизвестными 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: 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.