

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад № 29 «Ёлочка»**

**Круглый стол для родителей
«Организация правильного детского питания в семье»
в группе среднего дошкольного возраста от 4 до 5 лет № 3**

Воспитатель:
Горячевская Валентина Николаевна

Цель собрания: повышение педагогической грамотности родителей, активизация участия родителей в воспитании у детей привычки употреблять в пищу полезные продукты.

Задачи:

- укреплять здоровье детей;
- способствовать их гармоничному физическому развитию;
- обогащать педагогический опыт родителей по теме собрания;
- согласовать действия педагогов и родителей по вопросу здорового питания детей;
- проявлять единство в подходах и требованиях;
- способствовать формированию привычки здорового питания в семье;
- укреплять сотрудничество семьи и педагогического коллектива.

Участники: родители, воспитатели, старшая медсестра ДОУ.

План проведения

I. Вступительный этап

II. Основная часть

- 1) Введение в проблему;
- 2) Консультация старшей медсестры ДОУ;
- 3) Обратная связь с родителями;
- 4) Обсуждение памятки для родителей.

III. Подведение итогов собрания.

Ход мероприятия

I. Подготовительный этап

Анкетирование родителей «Привычки питания в семье»

Оформление памяток для родителей.

Изготовление приглашений каждой семье.

II. Вступительный этап

Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады, что вы присутствуете на нашем собрании, посвящённом проблеме организации правильного детского питания дома.

Все родители хотят создать малышу наилучшие условия для успешного жизненного старта. И начинать имеет смысл с детского питания, ибо, как говорят мудрые, «ты есть то, что ты ешь».

Но прежде чем мы начнём, давайте поздороваемся друг с другом (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».

III. Основная часть.

1) Введение в проблему.

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.

А сейчас слово предоставляется старшей медсестре нашего детского сада.

2) Консультация старшей медсестры ДОУ.

Цель: ознакомить родителей с принципами организации грамотного питания детей дошкольного возраста.

В ходе консультации затрагиваются вопросы питания детей в дошкольном учреждении (разнообразие меню, калорийность, выполнение норм по основным продуктам питания и др.), питания детей в семье (соблюдение режима питания, употребление в пищу полезных продуктов, влияние сладкого на снижение детского иммунитета и повышение заболеваемости и т.п.).

3) Обратная связь с родителями.

- 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). Часто мамы проявляют повышенный интерес питанию детей и тем самым усложняют дело. Будет лучше, если мама в соответствии с советами врача станет готовить ребёнку вкусную и здоровую пищу и доверять его аппетиту.

- Что делать, если ребёнок плохо и медленно ест? (Возможно, это его обычный аппетит и темп еды. Не надо подгонять и настаивать, чтобы ребё-

нок съел всё. Во время еды подбадривайте и хвалите ребёнка. Показывайте детям, как аккуратно есть, пользоваться приборами, салфетками, помогайте им).

4) Обсуждение памятки для родителей

Родители по очереди зачитывают пункты памятки и высказывают своё мнение.

Формирование привычки здорового питания начинается с раннего детства.

Процесс употребления в пищу детьми полезных продуктов строится на основе осмысленности, положительных эмоций, произвольности действий.

Детям младшего и среднего дошкольного возраста доступны следующие представления:

- для того, чтобы не болеть, нужно кушать полезные продукты;
- полезные продукты - это овощи, фрукты, молоко, соки, хлеб, рыба, мясо;
- существуют «важные» продукты и «не очень важные», «полезные» и «не очень полезные».

Развитие интереса у детей способствует более быстрому привыканию к употреблению полезных продуктов.

Процесс организации правильного питания детей строится на основе использования игрового метода.

Важны желание родителей вести здоровый образ жизни (собственное питание), положительный пример взрослого.

Необходимо объединение усилий педагогов и родителей в достижении поставленных задач (согласованность в действиях, единство в подходах и требованиях).

III. Подведение итогов собрания

Закладывая в детей привычку есть разную пищу, взрослые должны набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируется очень долго, особенно если в семье и детском саду нет единых взглядов на этот счёт.

1) Принятие решения собрания.

2) Вручение родителям памяток по организации детского питания.

Анкета для родителей «Принципы питания в семье»

Уважаемые родители! Мы будем очень благодарны, если вы ответите на вопросы нашей анкеты.

Обсуждаете ли вы вопросы правильного питания? _____

Какое вы имеете представление о пищевой ценности продуктов? _____

Как вы думаете, есть ли взаимосвязь питания и здоровья? И какая? _____

Как вы выбираете продукты? _____

Как вы относитесь к «быстрому» питанию - гамбургерам, хот-догам, пицце? _____

Знаете ли вы о вкусах своего ребёнка? _____

Сколько видов хлебобулочных изделий знает ваш малыш? _____

Рассказываете ли вы своему ребёнку о полезных свойствах продуктов? _____

О каких витаминах вы рассказываете своему малышу? _____

Знакомитесь ли вы ежедневно с меню в детском саду? _____

Придерживаетесь ли вы рекомендаций медицинской сестры по составлению меню дома? _____

Что хотели бы вы узнать о правильном питании? _____

Приглашение на круглый стол

Уважаемые _____!

Если вы заинтересованы в сохранении и укреплении здоровья вашего ребёнка, приглашаем вас на круглый стол по теме «Организация правильного детского питания дома». Наша встреча состоится _____ в _____.

Вас ожидает:

- встреча со старшей медсестрой нашего ДОО,
- обсуждение текущих вопросов.

С уважением, воспитатель группы
Горячевская Валентина Николаевна

Три кита выработки привычки правильного питания у детей

1. Пять правил правильного питания

1. Еда должна быть простой, вкусной и полезной
2. Настроение во время еды должно быть хорошим
3. Ребёнок имеет право на собственные привычки, вкусы, притязания
4. Ребёнок имеет право знать всё о своем здоровье
5. Нет плохих продуктов - есть плохие повара

2. Как НЕ надо кормить ребёнка

1. Не принуждать
2. Не навязывать
3. Не убажывать
4. Не торопить
5. Не отвлекать
6. Не потакать, но понять
7. Не тревожиться и не тревожить

3. К чему важно приучать детей

1. Участвовать в сервировке и уборке стола
2. Перед едой тщательно мыть руки
3. Жевать пищу с закрытым ртом
4. Есть самостоятельно
5. Правильно пользоваться ложкой, вилок, ножом
6. Вставая из-за стола, проверить своё место: достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его
7. Закончив еду, поблагодарить тех, кто её приготовил, сервировал стол