

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Аленушка» п. Эгвекинота»

**Дистанционное родительское собрание
в старшей группе**

**В «Здоровое питание
дошкольников»**



Воспитатель: Михайлова Татьяна Дмитриевна

2020 г.

Цель: формирование у родителей представление о значимости правильного питания детей как составной части культуры здоровья.

Задачи: развивать представление родителей о правильном питании, его значимости для здоровья детей;

Формировать представление о том, что здоровье человека во многом зависит от его образа жизни и поведения;

воспитывать ответственное отношение родителей к здоровью детей.

Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня наше родительское собрание будет проходить дистанционно на тему «**Здоровое питание дошкольников**».

Повестка дня

1. Здоровое питание дошкольников.
2. Выборы в родительский комитет.

Количество прошедших дистанционное собрание: 20 человек.

1. Здоровое питание дошкольников.

Организация питания.

Рациональное питание детей – необходимое условие обеспечения здоровья, устойчивостью к действию инфекций и других неблагоприятных факторов, способности к обучению и работоспособности во все возрастные периоды. Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течении дня. Вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 разовый прием пищи через каждые 3-4 часа.

Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор.

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

Еда ребенка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь ребенку «распробовать вкус разных блюд. Проявите фантазию, боритесь с консервативностью к еде. Учитывайте индивидуальные особенности ребенка, возможную непереносимость продуктов.

Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций.

Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать, любого рода проблемы особенно семейного характера. Помните: «Когда я ем – я глух и нем» и «Лучше молчать, чем говорить» Последнее касается такого семейного объекта семейной любви, как телевизор.

Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление: семейный стол - место, где всем уютно, тепло и, конечно вкусно!

Соблюдаете ли вы режим дня?

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. На основании этого можно сделать вывод, что работу по воспитанию культуры питания детей надо начинать со взрослых.

Родителям на заметку:

- Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада.
- Уже посещая ребёнком детский сад, максимально приблизьте режим питания и состав

рациона к условиям детского сада;

- Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе;
- Вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем;
- В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

Вывод: Многие дети не едят кашу, овощные блюда, рыбные. Мы в детском саду уговариваем детей поесть, рассказывая о пользе продуктов.

10 самых вредных продуктов, от которых стоит отказаться.

1. Леденцы, жевательные конфеты, пастила и мармелад неестественно ярких расцветок.

Помимо зашкаливающего за все разумные рамки количества сахара, в этих сладостях содержатся и особенно опасные для нашего организма красители и ароматизаторы, в буквальном смысле убивающие клетки человеческого организма.

2. Чипсы, картофель фри.

Эти, безусловно, вкусные, продукты вредны не только для фигуры, но и для здоровья вообще, ведь они представляют собой богато сдобренную химическими улучшителями вкуса и специями смесь легкоусваиваемых углеводов и жиров.

3. Газированные напитки.

4. Шоколадные батончики.

Огромное количество сахара, содержащееся в них, очень быстро вызывает привыкание: человек буквально не может и дня прожить без очередного «Марса» или «Сникерса».

5. Колбасы и сосиски.

6. Жирное мясо.

Излишнее количество животного жира ведет к образованию холестериновых бляшек, следствием чего становятся заболевания сердечно-сосудистой системы.

7. Майонез, кетчуп, фабричные соусы.

8. Продукты быстрого приготовления.

Дигра «Как уговорить ребенка съесть блюдо»

- А что вы делаете, как уговариваете ребенка съесть блюдо?

- Знание правил этикета всегда отличает воспитанного, культурного, достойного человека, а именно таким мы хотим видеть наших детей. Соблюдение правил поведения за столом также важно и с точки зрения правильного питания. Чем раньше ребёнок узнает правила поведения за столом, тем скорее они будут выполняться автоматически, легко и свободно. Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если вы будете мягко, но настойчиво объяснять ребёнку, почему так делать нельзя. Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть развалившись, то прольёшь на себя суп из ложки...

Как правильно сидеть за столом:

- Садиться за стол можно только с чистыми руками;
- Сидеть надо прямо, не раскачиваясь;
- На стол можно положить только запястья, а не локти;
- Сидя за столом, можно лишь слегка наклонить голову над тарелкой;
- Разговаривать во время еды естественно и прилично, особенно во время праздничного застолья, но не с полным ртом.

Во время еды следует:

- Есть размеренно, а не торопливо или чересчур медленно;
- Ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них;

- Есть беззвучно, а не чавкать;
- Съесть всё, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует;
- Набирать соль специальной ложечкой или кончиком ножа;
- Насыпать сахарный песок в чай или другой напиток специальной ложкой.
- Не забывайте пользоваться салфетками!
- Во время еды помогать кусочком хлеба.

Уважаемые родители, помните, что здоровье вашего ребенка в Ваших руках! Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь свое здоровье и заботиться о нем! Всем нам нужно научиться выполнять главное правило здорового питания: «Нужно есть то, что требуется моему организму, а не то, что хочу есть я». Я желаю вам быть здоровыми всегда.

2. Выборы в родительский комитет.

Состав родительского комитета:

3. - Скворцова Светлана Аркадьевна
4. -Банзаракцаева Ольга Владимировна
5. -Козак Екатерина Ивановна.

Принятие решения родительского собрания.

1. Соблюдение режима дня дома, в детском саду;
2. Дома вести работу по воспитанию культуры питания.
3. Состав родительского комитета:
 - Щитова Светлана Аркадьевна
 - Банзаракцаева Ольга Владимировна
 - Козак Екатерина Ивановна.