

**Цель:** 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 ДООУ.

### **План проведения:**

I. Вступительный этап.

II. Основная часть:

- 1) Введение в проблему;
- 2) Консультация старшей медсестры ДООУ;
- 3) Обратная связь с родителями;
- 4) Обсуждение памятки для родителей «Это следует знать!»;
- 5) Просмотр видеofilmа о питании детей в детском саду.

III. Подведение итогов собрания.

### **Ход мероприятия**

**I. Подготовительный этап.**

1. Анкетирование родителей «Питание в семье».
2. Оформление памяток для родителей.
3. Изготовление приглашений каждой семье: «Уважаемые... (И. О.)! Если вы заинтересованы в сохранении и укреплении здоровья вашего ребёнка, приглашаем вас к разговору о правильном питании детей. Наша встреча состоится 26 мая в 17. 00 часов. Вас ожидает:
  - встреча со старшей медсестрой нашего ДООУ,
  - просмотр видеofilmа о питании ваших детей в детском саду.
  - обсуждение текущих вопросов.

С уважением воспитатели группы Леонтьева Лилия Расиховна» и Никитина Миляуша Закиевна.

### **II. Вступительный этап.**

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

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

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 Мальцевой Любви Михайловне.

#### 2) Консультация старшей медсестры ДООУ.

**Цель:** познакомить 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 ребёнок съел всё. Во время еды подбадривайте и хвалите ребёнка. Показывайте детям, как аккуратно есть, пользоваться приборами, салфетками, помогайте им.*)

#### 4) Обсуждение памятки для родителей «Это следует знать!»

*(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*).

5) Просмотр видеофильма о питании детей в детском саду.

### **III. Подведение итогов собрания.**

Закладывая в детях 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.

### **Приложение №1.**

Анкета для родителей «**Питание в семье**».

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

1. Обсуждаете ли вы вопросы правильного питания?
2. Какое вы имеете представление о пищевой ценности продуктов?
3. Как вы думаете, есть ли взаимосвязь питания и здоровья? И какая?
4. Как вы выбираете продукты?
5. Как вы относитесь к «быстрому» питанию - гамбургерам, хот-догам, пицце?
6. Знаете ли вы о вкусах своего ребёнка?
7. Сколько видов хлебобулочных изделий знает ваш малыш?

8. Рассказываете ли вы своему ребёнку о полезных свойствах продуктов?
9. О каких витаминах вы рассказываете своему малышу?
10. Знакомитесь ли вы ежедневно с меню в детском саду?
11. Придерживаетесь ли вы рекомендаций медицинской сестры по составлению меню дома?
12. Что хотели бы вы узнать о правильном питании?

### **Приложение №2.**

**Памятка 1.** Пять правил правильного питания.

**Правило 1.** Еда должна быть простой, вкусной и полезной.

**Правило 2.** Настроение во время еды должно быть хорошим.

**Правило 3.** Ребёнок имеет право на свои собственные привычки, вкусы, притязания.

**Правило 4.** Ребёнок имеет право знать всё о своем здоровье.

**Правило 5.** Нет плохих продуктов - есть плохие повара.

### **Приложение №3.**

**Памятка 2.** Как не надо кормить ребёнка. Семь великих и обязательных «**НЕ**»

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

### **Приложение №4.**

Надо приучать детей:

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