

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 1
имени Героя Советского Союза Зои Космодемьянской
городского округа Чапаевск Самарской области
(структурное подразделение «Детский сад № 27 «Светлячок»)**

«Педагогические основы взаимодействия ДОО с семьей»

«Азбука питания. Полезные продукты»

Подготовила воспитатель
Землянская Галина Александровна

2016 год

Тема: «Азбука питания. Полезные продукты»

Форма проведения: семинар - практикум

Аудитория: родители группы, старшая медсестра, воспитатель

Задачи:

Привлечение родителей в жизнь группы.

Выявление проблемы семьи в вопросах здорового питания.

Воспитать у взрослых сознательное отношение к здоровью:

дать понять, чтобы быть здоровым – организму требуется пища, богатая витаминами, которых много в овощах, фруктах и других полезных продуктах,

познакомить с витаминами, их значением для организма.

Создать атмосферу эмоциональной комфортности.

Ожидаемые результаты:

1. Расширение представлений у родителей мотивации к здоровому питанию,
2. формирование ответственности за здоровое питание детей,
3. использование родителями некоторых видов витаминных блюд в домашних условиях.

Информационно - техническое обеспечение:

Музыкальный центр, компьютер, проектор.

Материалы и оборудование:

ручки, листы бумаги для заметок, карточки с различными видами продуктов, поощрительные значки к игре «Полезные и вредные продукты», 3 платка, 3 блюда, яблоко, апельсин, лимон для игры «Витаминное угощение», магнитофон с записями тематических песен и мелодий, памятка для родителей: «Советы Доктора Витаминкина», стенды: «Никогда не

унываем, потому, что принимаем...», «Полезные витаминки», фишки для голосования.

Логика проведения:

1. Подготовительный этап

Анкетирование родителей «Питание в семье».

Оформление памяток для родителей.

Изготовление родителями стендов: «Никогда не унываем, потому, что принимаем...», «Полезные витаминки»

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 сентября в 17. 00 часов. Вас ожидает:

встреча со старшей медсестрой нашего ДОУ,

просмотр видеofilmа о питании ваших детей в детском саду.

обсуждение текущих вопросов.

С уважением воспитатель группы Землянская Галина Александровна

II. Вступительный этап.

Звучит детская песня «Воспи-пи-пи-питание»

1. Все мы хотим, чтобы наши дети, вырастая, входили в жизнь не только знающими и образованными, но и здоровыми.

Правильное питание ребёнка - важнейшее условие его нормального роста и развития, залог здоровья. Снижение уровня показателей здоровья детей и подростков – актуальная проблема современного общества, поэтому необходимо начинать разговор с детьми о правильном питании уже в дошкольном и младшем школьном возрасте.

А поговорим мы сегодня о еде – о полезных продуктах.

Для чего человеку необходима пища? (ответы родителей).

Еда даёт всем живым существам строительный материал для роста и снабжения их энергией. Эта энергия согревает нас, приводит в движение сердце, мышцы, заставляет работать мозг, приносит бодрость и силу. Без еды мы не можем расти, двигаться, сохранять тепло, поправляться после болезни, жить. Нам нужно много разнообразной пищи, чтобы быть здоровыми.

- Родители, как вы думаете, какие продукты могут быть полезны для детей? (ответы родителей).

- А сейчас, мы, проверим, хорошо ли вы знаете эти продукты.

Проводится игра для родителей «Полезные и вредные продукты».

Цель: закрепить представления родителей о том, какая еда полезна, какая вредна для нашего и детского организма.

Оборудование: карточки зелёного и красного цвета, картинки с изображением продуктов питания: торт, лимонад, копчёная колбаса, пирожные, конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты; поощрительные значки, вырезанные из картона: яблоко, морковь, груша.

Правила игры: Родителям раздают картинки с изображением различных продуктов питания. Под зелёную карточку надо положить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной. Родители должны быть внимательными. В случае ошибки исправления не допускаются. Верное решение игровой задачи поощряется значком.

- Полезные продукты мы определили. Все вы знаете, что в продуктах содержится много полезных витаминов, необходимых человеку. А теперь мы выясним, какие же витамины находятся в этих продуктах. (родители должны назвать витамин и продукты, в которых содержится этот витамин).

На столе расставляются таблички с названием витамина и родители, называя продукт, ставят его под нужную табличку.

- А скажите, пожалуйста, кто из вас знает, что значит слово «витамин»? (ответы родителей)

Воспитатель:

- Слово «витамин» придумал американский учёный биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество «амин», которое содержится в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово *vita* – жизнь с «амин», получилось слово «витамин».

- А сейчас, у вас на столах лежат несколько карточек, которые расскажут нам о пользе этих витаминов:

Витамин А нужен для зрения – Помни истину простую –

Лучше видит тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

Витамин В помогает работе сердца – Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку,
Чёрный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.

Витамин С укрепляет весь организм – От простуды и ангины

Помогают апельсины,
Ну а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Витамин D делает наши ноги и руки крепкими –

Витамин, что в рыбьем жире,
В желтке яиц и сыре,
В молочной еде,
Зовут все витамином D.

Воспитатель: Никогда не унывает

И с улыбкой на лице –
Тот, кто часто принимает
Витамины: А, В, С, D.

- Мы выяснили, что людям необходимы витамины. Основные из них:
А, В, С, D.

Витамин А – морковь, рыба, перец болгарский, яйцо, помидор.

Витамин В – мясо курицы, молоко, зелёный горошек, ржаной хлеб.

Витамин С – лимон, апельсин, клубника, лук, капуста, редис.

Витамин D – солнечные лучи, рыбий жир, желток яиц, свежие молочные продукты, голландский сыр.

(демонстрируется стенд изготовленный несколькими родителями: «Никогда не унываем, потому что принимаем...»), родители рассказывают.

- А сейчас предлагаю 3 – 4 родителям (мамам или папам) подойти к столу и поиграть в игру **«Витаминное угощение»**

Цель: С помощью вкусовых ощущений определить название продукта.

Оборудование: платки для завязывания глаз, блюдца с нарезанными кусочками: яблока, лимона, апельсина.

Правила игры: На блюдцах разрезаны фрукты. Каждому родителю завязывают глаза и предлагают открыть рот. В рот кладут кусочек яблока, потом кусочек лимона, затем кусочек апельсина. Мама (папа) должны отгадать фрукт и объяснить, как они отгадали.

2. Мы с вами выяснили, какие продукты полезны для нас и наших детей.

Я хотела бы узнать, наверное, у каждого из вас есть свой витаминный рецепт, которым вы пользуетесь, чтобы поддержать свой иммунитет. Вы можете сейчас поделиться и презентовать своё блюдо нам, а мы будем оценивать и выберем самый на наш взгляд «полезный» салат или десерт.

- Предлагаю всем мамам, которые приготовили блюда, выйти и представить нам своё блюдо. (презентуются витаминные блюда, остальные оценивают и выбирают самое «витаминное» блюдо, родителям раздаются фишки для голосования, поощрительным призом награждается мама, рецепт которой получил большее количество фишек).

3. Уважаемые родители, из ваших анкет мы выяснили, что многих из вас интересует меню, питание ребёнка в детском саду, какие продукты входят в дневной рацион вашего ребёнка. С этой целью мы пригласили на наше заседание медсестру детского сада, она сделает сообщение на тему питания детей в д/с. Так же медсестра ответит на интересующие вас вопросы.

4. Обсудив тему нашего заседания, заслушав сообщение медсестры д/с, получив ответы на интересующие вас вопросы, принято решение.

Решение:

Для укрепления и поддержания детского организма родителям включать в рацион ребёнка как можно больше полезных продуктов питания.

В помощь родителям воспитателям группы предоставлять информацию в родительский уголок «О правилах здорового питания».

В рацион меню детского сада включать больше свежих и разнообразных салатов.

5. 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.

Предлагаю посмотреть видеofilm о питании детей в детском саду.

Воспитатель: Вот и пришло время нам прощаться. Большое вам спасибо за то, что вы все пришли и приняли активное участие в нашем семинаре.

И на память о нашей беседе, о здоровой и полезной пище вам предлагаются памятки: «Советы Доктора Витаминкина» и продегустировать витаминные блюда, презентованные нам. (родители пробуют витаминные блюда).

Воспитатель: До новых встреч на нашем заседании.

Приложение № 1

Уважаемые родители!

Предлагаем вам ответить на вопросы, которые помогут нам при проведении родительского собрания на тему:
«Азбука питания. Полезные продукты»

Какую роль играет питание в жизни ребёнка?

Как часто ваш ребёнок кушает дома?

- а) 3 раза в день
- б) по мере требования
- в) не всегда

3. Какое блюдо вы считаете любимым у вашего ребёнка?

4. Все ли виды продуктов кушает ваш ребёнок?

- а) все
- б) выборочно
- в) ест всё, но мало

5. Существует ли в вашей семье «режим питания»?

- а) да
- б) нет
- в) стараемся придерживаться

6. Много ли ваш ребёнок употребляет кондитерских изделий и сладостей?

- а) да
- б) не очень много
- в) вообще не ест

7. Готовят ли в вашей семье на завтрак, обед, ужин салаты? Как часто?

8. Придерживаетесь ли вы разнообразного питания дома?

9. Какие продукты вы считаете полезными и почему?

10. Ваши пожелания.

Приложение № 2

Анкета для родителей

Какова, по вашему мнению основная роль питания в жизни ребёнка?

Какое блюдо вы считаете любимым у вашего ребёнка?

Свежие фрукты полезнее есть перед едой или на десерт?

Как уберечь ребёнка от увлечения продуктами, не имеющими полезной ценности - сникерсами, кока-колой и т.д.

Существует ли в вашей семье «режим питания»?

Часто ли употребляются в вашей семье колбасные изделия?

Много ли ваш ребёнок употребляет кондитерских изделий и сладостей?

Часто ли употребляются в вашей семье основные продукты питания: молоко, овощи, творог, сыр, сливочное и растительное масло, каши, фрукты?

Какие продукты полезные и почему?

10. Что надо есть, если хочешь быть здоровым и сильным?

11. В каких продуктах можно найти витамины весной и осенью?

12. Готовят ли в вашей семье на ужин, завтрак или обед салаты? Как часто?

13. Рецепты, каких витаминных салатов, десертов вы знаете и готовите дома? Поделитесь, пожалуйста, рецептом.

14. Придерживаетесь ли вы разнообразного питания дома?

Приложение № 3

Памятка для родителей «Советы Доктора Витаминкина»

Воздерживайтесь от жирной пищи.

Остерегайтесь очень острого и солёного.

Сладостей тысячи, а здоровье одно.

Совет мамам, бабушкам: когда готовите пищу, бросьте в неё немножко любви, чуть–чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.

Овощи и фрукты – полезные продукты! Используйте их круглый год.

Приложение № 4

Правила хорошего питания

1. Перед едой нужно помыть руки, чтобы не занести в рот инфекцию.
2. Завтрак должен быть более обильным, чем ужин. (утром расходуется больше энергии, чем вечером).
3. Жевать нужно с закрытым ртом, чтобы не заглатывать воздух, который вреден для желудка.
4. Хорошо пережёвывать – значит, ощущать вкус пищи, это поможет лучшему перевариванию.
5. Желудок тоже должен отдыхать, поэтому лучше, чтобы между приёмами пищи проходило несколько часов.
6. За столом нельзя ругаться, нужно улыбаться и вести приятную беседу, тогда пища будет лучше перевариваться.
7. После еды не стоит заниматься гимнастикой, так как кровь нужна желудку и не сможет помогать мышцам.
8. После еды нужно почистить зубы, чтобы они были чистыми и здоровыми.
9. В сырых овощах и фруктах содержится много клетчатки, которая помогает кишечнику освободиться от ненужных веществ.
10. Полезно выпивать 2 литра жидкости в день, но лучше пить её в промежутках между приёмами пищи.

Приложение № 5

Культура еды

1. Последовательность блюд должна быть постоянной.

2. Перед ребёнком нужно ставить только одно блюдо.
3. Еда не должна быть не слишком холодной, ни слишком горячей.
4. Рот не набивают едой, во время еды не разговаривают.
5. Рот и руки после еды вытирают бумажной салфеткой.
6. Не следует во время еды:

Слушать громкую музыку.

Понукать, поторапливать ребёнка.

Насильно кормить или докармливать.

Осуждать ребёнка за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.

7. Следует эстетично сервировать стол, красиво оформлять блюда.

Приложение № 6

Семь великих и обязательных «НЕ»

1. Не принуждать ребёнка к еде. Пищевое – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, приносит вред физический и психический.
2. Не навязывать. Уговоры и убеждения – насилия в мягкой форме.
3. Не ублажать: еда не средство добиться послушания и не наслаждение, она – средство жить.
4. Не торопить. Еда не тушение пожара, темп еды – дело сугубо личное; спешка всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове.
5. Не отвлекать. Пока ребёнок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.
6. Не потакать. Нельзя позволять ребёнку есть что попало и в каком угодно количестве. (например: неограниченные дозы сладкого или острого).
7. Не тревожиться, поел ли ребёнок, вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи.