

Подготовили:
Филиал МБОУ КСШ детский сад "Светлячок"

Семинар - практикум для родителей в подготовительной группе
«Азбука правильного питания детей»

Цель: обращение внимания родителей не только на образование и воспитание детей, но и на проблему здорового, правильного питания в период дошкольного детства.

Задачи:

1. Развивать представления родителей о правильном питании, его значимости для здоровья детей;
2. Формировать представление родителей, через практические упражнения, игры, о значимости правильного питания детей как составной части культуры здоровья человека;
3. Дать рекомендации по правильному питанию детей;
4. Активизировать личный опыт родителей по проблеме здорового питания.

Оборудование:

- листы бумаги разного размера;
- «чудесный мешочек»;
- продукты питания: кетчуп, майонез, чупачупс, сухарики, чипсы, лимонад, жвачка и др.;
- маркеры;
- ватман;
- клей карандаш;
- журналы с изображением продуктов питания;

- ножницы;
- кроссворд для родителей.

Ход мероприятия:

Воспитатель: Уважаемые родители, сегодня мы собрались по очень важному вопросу - питание детей. Вы, наверняка, уже обратили внимание на консультации по питанию, которые стали появляться в уголке «Для вас, родители». Это все не просто так.

Наши дети подрастают, для полноценного роста и развития им необходимо правильное и сбалансированное питание.

Мы провели диагностику уровня представлений детей о здоровом образе жизни и его составляющих. Из анализа результатов диагностики видно, что дети практически не знакомы с принципами здорового питания. В их рационе все чаще встречаются фаст-фуд и всевозможные полуфабрикаты: пельмени, вареники, сосиски, пицца, суши и прочее. Эти продукты пагубно влияют на здоровье детей, снижают интерес к здоровой пище и могут оказать негативное воздействие на работу желудочно-кишечного тракта и здоровья в целом.

Сегодня вместе с вами мы разберемся в вопросе питания дошкольников и постараемся рассмотреть проблему с разных сторон.

Упражнение «Любимое блюдо»

Каждому родителю предлагается рассказать о любимом блюде своей семьи или ребенка. После чего кто-то из родителей охарактеризует его с точки зрения правильного питания.

Воспитатель: Вспомним пословицу: «Мы - то, что мы едим». Является ли она верной? Конечно! Но не стоит забывать, что «Мы еще и то - как мы едим»! И наша с вами задача: не только сформировать у детей представление о правильном питании, но и воспитать культурно-гигиенические навыки

ребенка, а так же познакомить его с правилами поведения за столом. Ведь никогда не стать здоровым, если не мыть руки перед едой. Согласны? Или не мыть овощи перед употреблением в пищу. Существует еще момент, - сбалансированность питания и режима приема пищи. Но об этом поговорим на следующем собрании.

Упражнение «Пирамида питания»

Каждому родителю предлагается сделать «Пирамиду питания своей семьи». Раздаются разные по величине листы бумаги. На них нужно написать продукты, часто употребляемые в пищу, в порядке убывания. Те продукты, которые используются чаще всего и в большем количестве стоит писать на больших листах и разместить в основании пирамиды. По завершению задания каждый родитель выкладывает свою пирамиду, на которой видно, что преобладает в рационе семьи (фрукты, овощи, злаки, сладкие продукты, изделия из круп и т.д.). Обсуждение полученных результатов.

Игра «Чудесный мешочек»

У воспитателя в руках мешочек, в котором находятся продукты питания. Одни могут навредить здоровью (кетчуп, майонез, чипсы, лимонад), другие – принесут пользу (яблоко, хлеб, молоко, лимон).

Воспитатель: В этом мешочке продукты, которые встречаются в рационе каждой семьи. Вы должны определить степень полезности каждого продукта и предложить альтернативную замену, в случае, если этот продукт вреден.

Например, жевательная резинка была создана для гигиенических целей, очищать зубы от кусочков пищи. С этим заданием легко справится яблоко или стакан воды. Лимонад лучше заменить морсом или компотом; майонез – сметаной; сухарики – натуральными сухариками собственного приготовления.

«Газета правильного питания»

На столах лежат 2 ватмана, журналы с изображениями продуктов питания, ножницы, клей, маркеры. Родители делятся на две команды.

Задача родителей: создать стенгазеты: «О правильном питании» и «О вредной пище».

Кроссворд «Витамины»

Воспитатель: Ребята нашей группы очень любят загадки. Но любят они их не только отгадывать, но и загадывать. Давайте посмотрим, какой сюрприз они приготовили для вас – это кроссворд.

Воспитатель загадывает загадку про овощи или фрукты каждому родителю со слов ребенка. Например, этот фрукт очень любит Аня. Или из этого овоща мама часто делает салат для Вани. По завершению заполнения кроссворда в середине получится слово ВИТАМИНЫ.

Воспитатель: И действительно, очень важно использовать в рационе питания ребенка и всей семьи пищу богатую витаминами. Не будем об этом забывать!

Упражнение «Закончи предложение»

Воспитатель: В завершение нашей встречи давайте с вами повторим и запомним важные правила, которые выучили дети нашей группы.

1. Чтобы детям развиваться, нужно правильно - ... **питаться!**
2. На завтрак кашу я сварю и всю семью ей... **накормлю.**
3. Если ты не хочешь супа – поступаешь... **очень глупо.**
4. Пополни кальций свой, дружок, съешь на завтрак... **творожок.**

5. Меньше ешь плохих продуктов, больше кушай свежих...**фруктов.**
6. Не буду с чипсами дружить, и лимонада... **много пить.**
7. Кушай овощи и фрукты, ... **натуральные продукты!**

Воспитатель: Правильное питание — одно из главных условий здорового роста и развития наших детей. Вот почему так важно уже с раннего возраста формировать у ребенка полезные привычки и навыки, которые помогут ему в будущем.

Спасибо за внимание!