ТЕМАТИЧЕСКОЕ РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

Разработала воспитатель I квалификационной категории

Букина И.Ю.

**Цель:** актуализация знаний родителей по вопросам здорового питания детей

**Задачи:**

1. Обогатить педагогический опыт родителей по теме собрания;
2. Согласовать действия педагогов и родителей по вопросам здорового питания детей.

**Материалы и оборудование:** проектор, ноутбук, презентация «Здоровое питание», памятки «Здоровое питание» и «Вредные продукты», игрушка, карточки с пословицами, картинки с витаминами А, В, С, Д, картинки продуктов.

**Ход собрания:**

**Слайд 1**

Добрый вечер, уважаемые родители! Мы продолжаем цикл тематических родительских собраний о здоровом образе жизни. И сегодня предлагаю поговорить о здоровом питании.

**Слайд 2**

Повестка нашего собрания следующая;

1. «Здоровое питание» (выступление Букиной Ирины Юрьевны).
2. « Знатоки здорового образа жизни» игра-викторина для родителей.
3. Обмен опытом семейного воспитания.
4. ***«Здоровое питание»***

**Слайд 3**

Употребляя пищу, человек устанавливает контакт с окружающей средой. Чем разнообразнее пища, тем большее воздействие на организм она оказывает. Пища – основной источник энергии. Она необходима человеку для восстановления тканей, которые постоянно подвергаются износу.

Здоровое питание – это правильная и здоровая система питания. Каждый продукт уникален по химическому составу, и среди продуктов нет такого, который бы мог полностью удовлетворить потребности ребёнка во всех необходимых для обеспечения здоровья пищевых и биологически активных веществах. Только комбинация различных продуктов способна решить эту задачу.

**Слайд 4**

В здоровом питании существует три закона:

**Закон №1** – энергетическая сбалансированность. Необходимо соблюдать соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма.

**Слайд 5**

**Закон №2** – полноценность по содержанию пищевых веществ. Необходимо обеспечить сбалансированный рацион, соответствующий физиологическим потребностям организма. В повседневном рационе белки должны составлять – 15%, жиры – 30%, углеводы – 55%.

**Слайд 6**

**Белки** – это главный строительный материал, из которого наш организм строит собственные клетки и ткани. Белки принимают участие в формировании защитной функции организма – выработке иммунитета против инфекционных заболеваний, в процессе свёртывания крови (фибриноген), осуществляют мышечное сокращение (миозин), являются главным компонентом крови (гемоглобин). Белки – сложные органические соединения, состоящие из аминокислот. Для нормальной жизнедеятельности детского организма, его роста и развития необходимо поступление с пищей всех аминокислот, как заменимых, так и незаменимых. Незаменимые содержатся в основном в продуктах животного происхождения: молоке, твороге, рыбе, мясе, яйцах.

Заменимые – в продуктах растительного происхождения: хлебе, крупах, овощах.

Дети, не получающие с пищей достаточного количества белков, отстают в физическом развитии (отставание роста, плохая прибавка в весе), а также нервно-психическом развитии.

**Слайд 7**

**Жиры** служат человеку энергетическим резервом. За счет жиров, растущий детский организм удовлетворяет около 30% своей энергетической потребности.

Жиры, поступающие с пищей, имеют либо животное, либо растительное происхождение.

На долю растительных жиров должно приходиться около 15% суточной потребности ребенка в жирах. Жиры животного происхождения, содержащиеся в сливочном масле, молоке, молочных продуктах, яйцах, должны составлять примерно 85% суточной потребности.

Недостаток жиров оказывает отрицательное воздействие на организм ребёнка, что выражается в отставании роста, плохой прибавке в весе или потере его, ослаблении защитной функции организма (подверженность различным инфекционным заболеваниям).

**Слайд 8**

**Углеводы** дают необходимую для работы энергию. Кроме того, углеводы и продукты их жизнедеятельности обладают высокой физиологической активностью, играют важную роль в образовании биологически активных веществ, обеспечивающих нормальное функционирование органов и систем.

По процессу расщепления углеводы можно разделить на вида вида:

* Сложные
* Простые или легкоусвояемые

*Сложные* – это полисахариды, основой которых является крахмал и целлюлоза. Они содержатся в зерновых, бобовых культурах и в некоторых видах овощей (свекла, картофель, морковь и др.), семечки, орешки. Они способствуют пищеварению и обеспечивают чувство сытости на длительный срок.

Простые – это моносахариды и дисахариды. Их основа глюкоза и фруктоза. Они содержатся в молоке, фруктах, в кондитерских изделиях и некоторых овощах. Простые углеводы имеют более простую структуру, благодаря чему быстро перерабатываются в организме. Недостаток физической нагрузки приводит к повышению уровня сахара в крови, который потом резко падает и вызывает чувство голода. В свою очередь неизрасходованные углеводы превращаются в жир. В тоже время при их недостатке возникает усталость и сонливость.

При недостаточном поступлении углеводов с пищей у детей нарушаются процессы пищеварения, снижаются резервные запасы гликогена и жира, а также сопротивляемость организма действию неблагоприятных факторов внешней среды, замедляются процессы роста и развития.

**Слайд 9**

**К 3-ему закону здорового питания относится – регулярность.** Необходимо придерживаться четкого распорядка приема пищи в течение дня, т.е. необходимо питаться несколько раз в день и небольшими порциями. И ни в коем случае не наедаться на ночь.

Теперь остановимся на основных правилах приёма пищи.

***Как надо пережевывать пищу?***

Почти вся растительная пища обладает тем свойством, что в процессе пережевывания становится вкуснее. Быстро глотающие люди просто не знают настоящего вкуса блюд. Исключительно важно пережевывание и с физической точки зрения. Все питательные вещества расщепляются в желудочно-кишечном тракте только в растворенном состоянии. В комке пища не усваивается. Пища в желудок должна попадать в жидком виде, тогда она надлежащим образом обрабатывается слюной. Большая доля наших энергозатрат приходится на переваривание. Эти расходы снижаются при тщательном разжевывании. Пищеварительные органы получают возможность работать без перенапряжения и отдыхать, в результате самые разнообразные болезни – гастриты, колиты, язвы и др. – отступают сами собой.

***Как вы считаете, когда надо пить: до еды или после еды?***

Если пить после еды, желудочный сок разжижается и пищеварение становится слабее. Пить следует до еды или же не ранее чем через час после еды и совсем немного, поскольку вода отделяет пищу от стенок желудка и заставляет её всплывать. Поэтому не следует принимать жидкость, пока пища не уйдет из желудка, на что укажет чувство облегчения в верхней части живота.

Суточная потребность в воде для ребёнка 3 – 4 лет составляет около 1 литра, для детей 5 – 6 лет до – 1,3 л.

***Ваше отношение к употреблению детьми сахара, сладостей?***

Чрезмерное потребление сахара может оказаться вредным для организма ребенка. Для детей избыток сахара ­– это всегда лишние калории, которые повышают риск развития нарушения жирового и углеводного обмена. Систематическое потребление детьми сладостей в больших количествах нередко служит одной из причин развития такого грозного заболевания, как сахарный диабет. По данным Всемирной организации здравоохранения, число больных сахарным диабетом постоянно растет среди детей и взрослых. Хочется добавить, что потребление детьми сладостей в больших количествах так же приводит к развитию кариеса.

***Скажите, пожалуйста, используете ли вы фазфуд?***

Фастфуд стремительно завоевал популярностью среди разных возрастных групп. Некоторые люди кушают фастфуд, даже не подозревая, какую опасность он таит в себе. Родители покупают гамбургеры и картошку фри маленьким детям, после чего сталкиваются с рядом проблем, главная из которых – ожирение.

При приготовлении фастфуда практически всегда применяется масло. После термической обработки, оно выделяет большое количество канцерогенных элементов. Перенасыщенные жирами продукты имеют высокую калорийность и приводят к ряду заболеваний.

**Слайд 10**

Предлагаю посмотреть на экран. На слайде вы можете увидеть, какой вред наносит фасфуд на организм человека.

Намного лучше заменить фастфуд фруктами или овощами, которые богаты клетчаткой и витаминами.

В газированных напитках и коктейлях очень много сахара. В одной банке газировки около пяти ложек сахара. Избыток сахара чаще всего является причиной сахарного диабета и ожирения. Большая часть газированных напитков обладает мочегонным действием, что также негативно влияет на здоровье. Если человек чувствует жажду – лучше попить обычной воды, чем газировки.

**Слайд 11**

Теперь поговорим о витаминах.

Витамины – жизненно важная составляющая для нашего здоровья.

Они необходимы нам в любое время года. Витамины участвуют во всех видах обмена, без них невозможно нормальное функционирование ни одной из систем организма. Каждый витамин выполняет определённую роль в нашем организме и «курирует» определённые функции. Главное о чем мы должны знать, что витамины не могут вырабатываться организмом, человек их получает только с пищей. Всего учеными выявлено 13 жизненно необходимых витаминов, мы же рассмотрим не все, а самые распространенные из них.

**Слайд 12**

Без витамина **«А»** нормально не усваиваются съеденные жиры, углеводы и белки. Он поддерживает здоровье слизистых оболочек, кожи, глаз, необходим для нормальной работы иммунной системы.

**Слайд 13**

Витамины группы **«В»** обеспечивают здоровье и нормальное развитие нервной системы. Наша иммунная система вырабатывает антитела – это боевые «солдаты», защищающие организм от вирусов, болезнетворных микробов, бактерий и прочих непрошенных «гостей». Витамины группы В необходимы для выработки этих защитных антител. Они отвечают за нормальное функционирование кроветворных органов и участвуют в формировании красных кровяных клеток – эритроцитов.  
**Слайд 14**

Витамин **«С»** жизненно необходим для нормального иммунитета, правильной работы мозга и нервной системы, важен для здоровья мелких кровеносных сосудов–капилляров и способствует усвоению железа.

**Слайд 15**

Ну а про витамин **«Д»** слышала практически любая мама. Он способствует усвоению кальция и фосфора в организме. Его нехватка у ребёнка провоцирует коварное заболевание – рахит.

В идеале организм ребёнка должен обеспечиваться витаминами за счет продуктов питания. Чисто теоретически это возможно, а вот в реальности очень труднодостижимо. Европейские специалисты подсчитали, что даже при самом разнообразном и правильно питании, отмечается дефицит витаминов на 20-30%. А тут еще зимне-весенний период…Дело в том, осенние овощи и фрукты гораздо богаче витаминами. Зимой дары урожая на витамины сильно беднеют. Овощи, фрукты, которые долежали до весны, даже при правильном их хранении, содержат лишь остатки былой роскоши, которые не могут удовлетворить потребность организма в витаминах. Беднеют зимой на витамины и другие продукты. Получается, диете принадлежит важная роль в обеспечении организма витаминами, но не решающая. Выручают поливитаминные препараты. Без них просто не обойтись. Применяются витаминные препараты курсами по 3-4 недели.  
***Как вы думаете, когда лучше давать детям фрукты: до еды или после еды?***

Фрукты необходимо съедать за 20-30 минут до еды. За это время они успевают пройти в тонкий кишечник и перевариться, при этом максимально усваиваются витамины. Не забывайте перед едой их тщательно мыть водой и щеткой, так как для лучшего их хранения применяются фитогормоны, специальные воски, охлаждение, упаковки, иначе плоды покроются плесенью и погибнут. Съеденные же после еды фрукты начинают бродить и закисать в желудке.

**Слайд 16**

1. ***Игра-викторина для родителей «Знатоки здорового образа жизни»***

Теперь я бы хотела перейти к викторине «Знатоки здорового образа жизни». Мы устроим соревнование и узнаем, какая из команд является лучшим знатоком. Но перед тем, как вы поделитесь на команды, мы поиграем в игру «Слово-эстафета».

*(передавая игрушку друг другу, родители продолжают предложение «Мой ребенок будет здоровым, если я……)*

А сейчас, уважаемые родители, предлагаю поделиться на 2 команды.

**I конкурс:**

«Придумать название команды» (по теме собрания)

**II конкурс:** **«Вопрос-ответ».**

1. Какая организация занимается нашим здоровьем? (Всемирная организация здравоохранения.)
2. Наука, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры, направленные на предупреждение заболеваний? (Гигиена)
3. Что, согласно известному лозунгу, является залогом здоровья? (Чистота).
4. Какая ягода заменяет лимон? (клюква, содержит лимонную кислоту)
5. Назовите самые полезные крупы? (овёс, перловка, греча)
6. Свежие листья, какого растения прикладывают при ссадинах, ожогах и укусе насекомых? (листья подорожника)
7. Как узнать спелость яблока? (разрезать, у спелого яблока черные семечки)
8. Что за трава, что слепые знают? (крапива)
9. Какое блюдо является самым полезным для желудка? (каши)
10. Как в народной медицине используется укроп? (как мочегонное средство, при расстройствах пищеварения, как примочки при гнойничковых поражений кожи)

**III конкурс «Собери пословицу»**

На карточках желтого цвета записаны первые половины пословиц, а на красных ­– вторые, нужно правильно собрать пословицы. Та команда, которая сделает это быстрее ­– побеждает.

1. В здоровом теле (здоровый дух)
2. Голову держи в холоде (а ноги в тепле)
3. Любящий чистоту (будет здоров)
4. Здоровье сгубишь (новое не купишь)
5. Двигаться больше (проживёшь дольше)
6. Аппетит приходит (во время еды)
7. Заболел живот, держи (закрытым рот)
8. Поработал (отдохни)
9. К слабому и болезнь (пристаёт)
10. Землю сушит зной, (человека болезни)

**VI конкурс «Отгадывание загадок об овощах и фруктах»**

1. На жарком солнышке подсох и рвется из стручков (горох)
2. Маленький, горький, луку брат (чеснок)
3. Вкус у ягоды хорош, но сорви поди-ка: куст в колючках будто ёж, - вот и назван (ежевика)
4. Я румяную Матрёшку от подруг не оторву. Подожду, когда Матрёшка упадёт сама в траву (яблоко)
5. Уродилась я на славу, голова бела, кудрява. Кто любит щи – меня тащи (капуста)
6. Я рос на грядке, характер мой гадкий: куда ни приду, всех до слёз доведу (лук)
7. На сучках висят шары – посинели от жары (слива)
8. Яркий, гладкий, налитой, весь в обложке золотой. Не с конфетной фабрики – из далёкой Африки (апельсин)

**V конкур «Где живут витамины?»**

Перед вами картинки продуктов, в которых содержаться необходимые витамины. Каждой команде дан витамин. Ваша задача выбрать такие продукты, в которых содержится тот или иной витамин.

*(одна команда выполняет задание с витаминами А, Д; другая – С, В)*

***Витамин А*** (для зрения): морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка; сливочное масло, сметана, сыр, творог, томаты, зелёный лук, абрикосы.

***Витамин В*** (для сердца): мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох: яйца, рыба, картофель, сыр, бананы.

***Витамин С*** (от простуды): цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина; картофель, печень, почки; яблоки, шиповник.

***Витамин Д*** (для костей): рыбий жир; яичные желтки, молочные продукты, печень, сливочное масло, голландский сыр.

**Подведение итогов**:

1. ***Обмен опытом семейного воспитания.***

Представлены презентации семейного отдыха.

***Заключение***

Уважаемые родители, помните, что здоровье ребёнка в ваших руках!

**Слайд 17**

Закончить нашу встречу мне бы хотелось словами Льва Николаевича Толстого: «Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и могли управлять своей душой и телом».

Я желаю вам и нашим детям быть здоровыми всегда.

РЕШЕНИЕ: 1. Принять к сведению памятки «Здоровое питание», «Вредные продукты»

**Список используемой литературы:**

1. Батурин А.К., Силин В.Г., Тутельян В.А. Классные витамины. – М., 2002.
2. Дерюгина М.П., В.Ю. Домбровский, Панферов В.П. Как питается ваш малыш. – М.: Полямы, 1990.
3. Законы здорового питания; Планируем здоровое питание / Под редакцией доктора медицинских наук А.К. Батурина. – Министерство здравоохранения и социального развития РФ, 2009.
4. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. – М.: Медицина, 1989.
5. Мазнев Н. Энциклопедия народной медицины. – Мартин, 2004.
6. Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках. ­– М.: «Просвещение», 1991.
7. Ольгин О. Приглашение к столу. – М.: Детская литература, 1989.
8. Сидоров А.П. Секреты здоровья. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
9. Спитичева В.Б. Что могут и чего не могут витамины. – М., 2003.