**Родительское собрание в нетрадиционной форме**

**«Правильное питание – залог здоровья!»**

Добрый вечер! Сегодня наше родительское собрание пройдет в форме круглого стола. Мы надеемся, что вы примете активное участие в обсуждении темы нашей сегодняшней встречи.

Питание – один из важных факторов, обеспечивающих нормальное течение процессов роста, физического и нервно – психического развития ребенка. Ухудшение качества питания приводит к снижению уровня защитно-приспособительных механизмов детского организма и возможному увеличению аллергических реакций, способствует росту болезней органов пищеварения. Поэтому именно качеству питания в нашем детском саду уделяется повышенное внимание.

*Игра «Полезные – не полезные продукты»*

*Родители передают друг другу мяч, называя полезные продукты в рационе ребенка (молоко, творог, крупы, мясо, рыба, овощи, фрукты, сыр, сливочное масло, растительное масло, хлеб, курица, яйцо). На втором круге родители называют продукты, оказывающие вредное влияние на здоровье ребенка (чипсы, сухарики, колбаса, сосиски, лимонад, фастфуд, сладости, копчености, кетчуп, майонез).*

Дети в большинстве своем находятся в дошкольных учреждениях около 10 часов и их питание, в основном, обеспечивается именно детским садом. Поэтому от того, насколько правильно организовано питание в ДОУ, во многом зависит здоровье и развитие дошкольников.

Питание в детском саду организуется на основе СанПиН 2.4.1.3049-13 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций). Режим питания детей: 4-х разовое питание: 1-й завтрак, 2-й завтрак, обед, уплотнённый полдник. В меню каждый день включена суточная норма молока, сливочного и растительного масла, сахара, хлеба, мяса, овощей, фруктов. Рацион питания разнообразен как за счет расширения ассортимента продуктов, так и за счет разнообразия блюд, готовящихся из одного продукта. Энергетическая ценность меню просчитано по установленным нормам: для ребенка дошкольника она составляет 1800 ккал. Ежедневно старшая медицинская сестра снимает пробу готовых блюд на пищеблоке. Пищевые продукты, поступающие в детский сад, имеют документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность; хранятся с соблюдением требований СанПиН и товарного соседства. В родительском уголке группы вывешивается ежедневное меню. В нем указывается наименование блюда и объем порции.

*Вопрос: Обращаете ли вы внимание на меню детского сада? Как вы думаете, с какой целью организовано информирование родителей о меню?*

Во-первых, меню в родительском уголке дает родителям наглядное представление о разнообразии блюд, норме питания, акцентируя внимание на том, что в рационе ребенка дошкольника в ДОУ только полезные для его здоровья продукты.

Во-вторых, домашний рацион питания ребенка, посещающего детский сад, должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Поэтому, после детского сада постарайтесь дать малышу дома именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.

*Вопрос: Как вы считаете, нужно ли кормить ребенка с утра перед детским садом?*

Утром перед отправлением ребенка в детский сад постарайтесь не кормить его, так как он потом будет плохо завтракать в группе. Если вам приходится отводить его очень рано (до 7.00), напоите кефиром или дайте яблоко. Иногда происходит следующее. Мы с утра, опаздывая на работу, пытаемся второпях накормить ребенка. К тому же, после пробуждения прошло достаточно мало времени, и ребенок просто не готов к завтраку, он не хочет есть. В результате, нервничаем мы, нервничает ребенок, из-за этого у него не выделяются пищеварительные ферменты, спазмируется желчный пузырь и не выходит желчь для переваривания пищи. В результате – нарушение пищеварения. Из-за такого малополезного завтрака дома ребенок отказывается от завтрака в детском саду, в результате увеличивается промежуток времени между завтраком и обедом (норма не более 4 часов и не менее 1,5), ребенок становится нервозным, плаксивым, капризным – страдает нервная система.

*Вопрос: Отправляя ребенка в детский сад, можно ли ему дать с собой небольшой перекус (печенье, сухарик)?*

Такая, на первый взгляд, безобидная «забота» о ребенка, приносит только вред.

Во-первых, ребенок съедает этот перекус тайком, иногда на прогулке и зачастую грязными руками.

Во-вторых, он вспоминает про печенье в кармане, когда ощущает зарождающее чувство голода, т.е. перед обедом. В результате, перекусив, ребенок притупляет чувство голода и отказывается от полноценного обеда, лишая тем самым себя полезной пищи.

*Вопрос: 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, обязательно обращайте внимание на осанку ребенка за столом!

Много огорчений и забот доставляет родителям плохой аппетит детей. Если у ребенка плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе. Есть истина, которую должна знать каждый родитель: не так важно, сколько съест ребенок, намного важнее – сколько он сможет усвоить! Еда, съеденная без аппетита, вряд ли принесет пользу организму. Для улучшения аппетита ребенка надо не перекармливать, а больше гулять и двигаться, спать в проветренном помещении, в общем, максимально придерживаться требований здорового образа жизни. Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии.

В детском саду мы докармливаем ребенка только в том случае, если ему требуется наша помощь. В силу возраста, некоторые дети быстро утомляются. Мы спрашиваем ребенка, нужна ли ему наша помощь. И если он соглашается, берем его руку в свою и помогаем ему доесть. Некоторые дети просто ленятся, т.к. дома их кормят родители, и это чувствуется. В таких случаях мы стимулируем детей к самостоятельности, используя игровой персонаж, похвалу, подбадривание. Если ребенок отказывается от пищи и от помощи педагога, мы не кормим его через силу, т.к. такой прием пищи ему больше навредит, чем принесет какую-либо пользу.

Очень часто от родителей мы слышим такую фразу: *«Как это, он дома ничего не ест, а в садике он ест все?!»*

Во-первых, в детском саду соблюдается режим питания, где перерывы между приемами пищи 3-4 часа, и в детском саду отсутствуют перекусы, поэтому ребенок успевает проголодаться между приемами пищи.

Еще одна фраза: *«Приходим домой из детского сада, а он набрасывается на еду. Он что в полдник не ел ничего?»*

Полдник в детском саду – это не полноценный ужин. Полдник в детском саду организован в 15.30, таким образом, спустя три часа, в 18.30 ребенок голоден. Он требует ужина и это норма!

*Кроссворд «Здоровье»*

1. Самый важный прием пищи *(завтрак)*

2. Ценный пищевой источник энергии *(углеводы)*

3. В огороде на грядке выросли ребятки.

Одним словом называют, мама в суп их добавляет *(овощи)*

4. Цельное или дробленое зерно некоторых растений, употребляемые в пищу *(крупа)*

5. От него – здоровье, сила и румянец щек всегда.

Белое, а не белила, жидкое, а не вода *(молоко)*

6. В овощах и фруктах есть, их детишкам нужно есть.

Бывают и в таблетках, вкусных, как конфетки *(витамины)*

7. Жидкий навар из мяса, рыбы, курицы или овощей *(бульон)*

*Просмотр видео ролика «Как мы обедаем»*

*Анализ анкетирования родителей. Результаты тематической проверки.*

В декабре 2017 года в детском саду прошла тематическая проверка по теме «Организация питания детей ДОУ». Контролю подверглись: организация питания на группе (завтрак, обед, полдник), оснащение РППС группы по вопросам развития представлений о рациональном питании у детей.

Результаты проверки: не все дети младшей группы могут правильно держать ложку, не соблюдают правильную осанку во время приема пищи. Однако комиссия отметила самостоятельность детей и хороший аппетит. После еды дети пользуются салфетками, благодарят помощника воспитателя, самостоятельно относят на стол для грязной посуды свою чашку и блюдце, полощут рот кипяченой водой.

Среди родителей детского сада было проведено анкетирование, в котором приняло участие 72% родителей. Из нашей группы в анкетировании приняло участие 57% - 12 родителей (21 ребенок-списочный состав, 2 не посещают детский сад). Результаты анкетирования представлены в таблице.

*Реклама дидактических и демонстрационных пособий.*

С целью развития представлений у детей о полезной пище, нами были изготовлены дидактические и демонстрационные пособия «Поварята», «Полезные продукты», «Вредно-полезно», «Магазин «Продукты», «Меню», схема «Что для чего полезно», последовательность накрывания на стол).

*Рефлексия.*

В заключении я попрошу Вас сказать пару слов о нашей сегодняшней встрече. Что понравилось, что, не понравилось, что, возможно, возьмете на заметку.