

## Родительское собрание в средней группе: «Знатоки здорового питания»

**Цель:** Пропаганда здорового образа жизни.

### **Задачи:**

1. Развивать потребности ребенка в знаниях о правильном питании, о роли витаминов для нашего организма.
2. Формировать представление детей о пользе и вреде продуктов питания.
3. Устанавливать тесную взаимосвязь родителей и воспитателей в воспитании здорового образа жизни.

### **Ход мероприятия.**

**Ведущий:** Здравствуйте. Спасибо, что вы нашли время и пришли на собрание.

«Человеку нужно есть

Чтобы встать и чтобы сесть.

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь»

Сегодня у нас не обычное собрание, а конкурс-викторина «Знатоки здорового питания». Мы устроим соревнование и узнаем, какая из команд является лучшим знатоком здорового питания. Предлагаем вам, дорогие родители, проявить свои умения и знания. Вместе мы попробуем разобраться, что означает «правильное питание», какие продукты полезные, а какие представляют опасность для нашего здоровья. Мы чаще всего **питаемся тем**, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли или, что можно быстро, без труда приготовить. Важно вовремя обратиться к рациональному **питанию**. Именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры **питания вашего ребенка**. Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее **здоровье**. Важно правильно организовать **питание детей**.

Все процессы, протекающие внутри человеческого организма – носят ритмичный характер. Режим **питания** важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей и подростков.

Регулярное **питание** призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Вот почему в **дошкольном** возрасте предусматривается 4-5 разовый приём пищи через каждые 3-4 часа.

**Питание** должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор.

· В рацион ребёнка необходимо включать все **группы продуктов** – **мясные**, молочные, рыбные, растительные;

· Еда ребёнка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь ребёнку “распробовать” вкус разных блюд.

Проявите фантазию, боритесь с возникновением у ребёнка консервативностью к еде. Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, возможную непереносимость продуктов.

Количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной ребёнком.

Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций.

Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать, любого рода проблемы особенно семейного характера. Все негативные эмоции должны быть забыты, за столом должен царить мир и покой. Помните: “Когда я ем- я глух и нем” и “Лучше молчать, чем говорить”. Последнее касается такого объекта семейной любви, как телевизор.

Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление: семейный стол – место, где всем уютно, тепло и, конечно вкусно!

В викторине участвуют две команды родителей. Прошу капитанов представить свои команды.

Представление команд.

**Ведущий:** В конце нашего мероприятия будут подведены итоги конкурса. Для подведения итогов я подготовила карточки с рисунком яблока, за каждый правильный ответ команда получает карточку. У какой команды будет больше яблок, та и победит.

**Ведущий:** И так мы начинаем нашу викторину.

**Гейм 1.** (ведущий задает вопросы командам).

Вопросы первой команде

1. Любимое лакомство Карлсона? (Варенье, плюшки)
2. Изделие из теста, убежавшее от бабушки и дедушки? (Колобок)
3. Еда, которую можно приготовить из строительного инструмента? (Каша из топора)
4. Угощение для больной бабушки? (Пирожки, горшочек маслица)
5. Чем ценна морская капуста? (содержит йод)
6. Молоко, какого животного самое жирное? (кита)
7. Из чего делают рыбий жир? (из печени трески)
8. Чулан не велик, а народом набит (рот и зубы)

Вопросы второй команде

1. Какой овощ тянули впятером, а вшестером вытащили? (Репка)
2. Что испекла для батюшки – царя царевна лягушка. (Каравай)
3. Гостинцы, которые нес медведь в коробе? (Пирожки)
4. Чем угощалась Маша в избушке трех медведей? (Похлебка)
5. Какие каши наиболее полезны? (овсяная и гречневая)
6. Йоги уверяют: если вы, встав из за стола не испытываете этого чувства, значит ваша пища стала для вас ядом. (голод)
7. Есть ли еда, от которой толстеют? (нет)

8. Какой хлеб полезнее – свежий или черствый? (зачерствевший)

Подведение итогов конкурса.

### **Гейм 2. «Витамины»**

**Ведущий:** Человек должен употреблять полезные продукты, в которых содержатся разные витамины. Витамины очень важны для здоровья. Их очень много, но самые главные – это витамины А, В, С, Д, Е. Следующее задание викторины посвящено витаминам. Давайте сделаем витаминную таблицу. Отберем картинки с продуктами, в которых содержатся основные витамины необходимые организму человека

**Командам выдаётся дидактическая игра «Где живут витамины?»:** на листе изображен витамин, у каждой команды свой, вокруг него разные продукты. Вам нужно выбрать продукты, в которые входит этот витамин. Выигрывает та команда, которая быстрее и правильнее разложит продукты в соответствии с витаминами, которые в них содержатся и расскажет о важности своего витамина.

**Ведущий:** Молодцы, и с этим заданием вы справились. Вот какое огромное значение имеют витамины для нашего организма. Они должны круглый год быть в рационе нашего питания.

### **Гейм 3. «Полезные вкусняшки»**

**Ведущий:** предлагаю вам отгадать загадки. (по очереди каждой команде загадывать загадки).

И уха он, и бульон,

Щи, рассольник - тоже он.

Он гороховый, капустный

И, конечно, очень вкусный. (Суп)

Я готовлюсь на кострах,

Иногда в глуши лесной.

Жарюсь там на шампурах,

Вкусный, сочный и мясной. (Шашлык)

Бабушка достанет банку

С гречкой, рисом или манкой.

Вскипятит потом бабуля

С молоком крупу в кастрюле.

Ешьте, ешьте утром, дети,

Лучшую еду на свете! (Каша)

Бабушка наварит внукам

Суп с морковкой, свеклой, луком.

Внуки скушают прекрасно

Со сметаной супчик красный. (Борщ)

Масло я на хлеб кладу

И дырявую еду.

Чем в ней больше круглых дыр,

Тем богаче будет пир.

Вот кусочек - красота –

Желтый, твердый, нежный.

Это мышкина мечта!  
И моя, конечно. (Сыр)  
Мы порой как будто ушки,  
Бантики, рожки, ракушки.  
Любят взрослые и дети  
И колечки, и спагетти.  
А добавь в нас тертый сыр –  
Будет настоящий пир. (Макароны)  
Прицепились к паровозу  
Вкусные вагончики.  
Каждый ароматен, розов,  
Сочные батончики.  
Все мясные, в толстой шкурке,  
И вчера достались Мурке. (Сосиски, сардельки)  
Терпкой горечью приправит  
Шашлыки на ужин.  
И здоровье тем поправит,  
Кто лежит простужен.  
Хоть спина огнем горит,  
Вылечит она бронхит. (Горчица)  
Вот ромашка в сковородке,  
Только это не цветок.  
Желтый круг у ней в середке  
Называется желток.  
А белок идет вокруг.  
Ну-ка съешь ее, мой друг! (Яичница)  
Он на грядке у бабули  
Рос зелененьким в июле.  
В Новый год его бы надо  
Нам достать из маринада. (Огурчик)  
В крупных шишках нас найдете  
На сосне сибирской.  
Нас пощелкайте - нальетесь  
Силой богатырской! (Кедровые орехи)  
Он ржаной бывает, минский,  
Дарницкий и бородинский.  
В булочной его ищи.  
С ним так вкусно есть борщи! (Черный хлеб)  
Он батоном иль буханкой  
Нас накормит спозаранку.  
С ним и тост, и бутерброд  
Так и просятся к нам в рот. (Белый хлеб)  
Эту вкусную еду  
Я в лесу всегда найду.  
Их мы с бабушкой пожарим,

И посолим, и отварим. (Грибы)

#### **Гейм 4. «Конкурс капитанов»**

- В Испании, в городе Баллон был поставлен памятник этой многострадальной труженице. А что это за труженица? (печень)
- Концентрированный раствор сахара в воде. (Сироп).
- Родина макарон. (Италия).
- Родина картофеля и томата. (Америка)
- Какая сказка начинается словами «Посадил дед...» («Репка»).
- Он от бабушки ушел и, от дедушки ушел. («Колобок»).

**Ведущий:** Молодцы! Вы сегодня хорошо справились с заданиями. Пора подвести итоги нашего конкурса-викторины.

**Ведущий:** Я хочу рассказать вам такую притчу: «Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?! А сам думает: «Скажет живая – я ее умиротворю, скажет мертвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Все в твоих руках» .Уважаемые родители, помните, что здоровье ребёнка в Ваших руках! Вам необходимо создать условия здорового образа жизни ребенка. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём! Всем нам нужно научиться выполнять главное правило здорового питания: «Нужно есть то, что требуется моему организму, а не то, что хочу есть я». Я желаю вам и вашим детям быть здоровыми всегда.

**Ведущий:** Я хочу вам раздать памятки, чтобы вы воспользовались некоторыми советами. *Раздают памятки о правильном питании.*