

**Родительское собрание на тему:
«Здоровое питание»**

Учитель: Чич Д.Ю.

2013г

Цель: :

-

-углублять знания детей о рациональном питании, вреде переедания;

-учить выбирать продукты полезные для питания,

-сформировать представление о здоровой пище, помогающей

сохранить собственное здоровье на долгие годы.

Оборудование: 2 кастрюли, фрукты и овощи, нарезанные продукты на тарелочках,

муляжи и карточки ,

маски -ободочки для сценки,

компьютер, проектор, презентации, распечатанные памятки

Учитель:

Народная мудрость гласит «Дерево держится своими корнями,

а человек пищей» Как вы думаете, о чём сейчас пойдёт речь?

Ответ детей.

Пища должна быть питательной, полезной. Содержать в себе витамины, жиры, углеводы, белки. Тема нашего внеклассного занятия так и звучит: **«Здоровое питание»** (слайды 1,2).

Вы находитесь в школе от 4-6 часов. Поэтому очень важно, чтобы питание было полноценным и правильным. Школьник должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым(слайды 3,4). Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на его физическое и нервно-психологическое развитие, питание занимает ведущее место. Поэтому, ещё с раннего детства важно обеспечить полноценное и правильно организованное питание, являющееся залогом вашего здоровья. Всякое нарушение питания, как количественное, так и качественное, отрицательно влияет на здоровье. Особенно вредны для организма нарушения питания в период наиболее интенсивного роста . «Пища» должна употребляться в одно, и тоже время.

Что вы любите есть больше всего? Нарисуйте, пока взрослые беседуют.

(Презентация «Здоровое питание» для родителей)

Выходит Карлсон с трехлитровой банкой варенья.

Карлсон:

Еще ложечку одну...

Ой! Ушла она ко дну.

А! Залезу прямо так –

Я руками есть мастак!

(Карлсон лезет в банку рукой и облизывает пальцы.)

Карлсон:

Пообедал я отлично

Этим джемом земляничным.

Третью банку съел с утра.

А теперь лететь пора...

(Нажимает кнопку на животе, но мотор не заводится. Карлсон в ужасе хватается одной рукой за голову, другой - за живот.)

Карлсон:

Мама! Что же такое творится?!

Мотор мой не хочет никак заводиться.

(К Карлсону подходят дети.)

Дети:

Здравствуй, Карлсон!

Карлсон:

Привет...

Дети:

Что грустишь ты?

Дай ответ...

Карлсон:

Я обкушался варенья!

А еще было печенье.

Торт и множество конфет:

Очень вкусным был обед.

А теперь мотор заглох...

Ох, зачем я ел пирог?..

Дети:

Где же ты сегодня был?

Карлсон:

Слон обедать пригласил.

Отказать ему не смог.

Ох, зачем я ел пирог?..

Да, друзья, на первый взгляд,

Стал Карлсончик толстоват.

Дети:

Разве можно столько есть?

На диету нужно сесть!

Сам во всем ты виноват:

Ел и ел ты все подряд!

Карлсон:

Я мужчина в цвете лет,

Ну, а вам и дела нет!

Все - настал последний вздох!

Ох, зачем я ел пирог...

У нас в гостях доктор. Послушаем его.

Доктор:

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.

Со мной пришли полезные вещества, которые есть в продуктах (слайд 5).

Белок:

Белок – строительный материал для клеток. Без него человек не может расти.

Чтобы вырасти ты мог,

В пище должен быть белок.

Он в яйце, конечно, есть,

В твороге его не счесть,

В молоке и в мясе тоже

Есть он, и тебе поможет.

Углеводы:

Углеводы – топливо для клеток, как уголь для паровоза или бензин для машины.

Фрукты, овощи и крупы –

Удивительная группа.

Нам в тепло и в непогоду

Поставляют углеводы.

Нам клетчатку посылают,

Витамины добавляют

И энергией питают.

Жиры:

Жиры – склад еды, одежды,

Жир, что в пище мы едим.
Очень нам необходим.
Сохранит температуру,
Повлияет на фигуру,
Защитит от холодов,
Шубой нам служить готов.

Доктор:

Подведем итоги.
Чтоб расти – нужен белок,
Для защиты и тепла –
Жир природа создала,
Как будильник без завода
Не пойдет ни тик, ни так,
Так и мы без углеводов
Не обходимся никак!

В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами. Витамины оказывают полезное влияние на наше здоровье (слайд 6) . Посмотрите, чему приводит нехватка витаминов.

Учитель: Это интересно! Слово «витамин» придумал американский учёный Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово *vita* («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин». Детям 6-7 лет необходимо съедать в день 500-600 г овощей и фруктов.

ИГРА "СВАРИ БОРЩ".

В игре участвуют две команды по 9 человек (родители и дети).

Перед каждой командой стоит стол с порезанными овощами и фруктами на тарелочках. На противоположной стороне стоит стол и кастрюля. Задача игроков по команде ведущей под музыку, по очереди правильно положить все компоненты для борща в кастрюлю

– Давайте, послушаем, где же живут витамины (слайд 7).

(Выходят дети в костюмах «витаминок»).

Витаминки (все вместе):

Каша – это хорошо,

а с витамином – лучше.

Как поесть и что поесть,

Вас сейчас поучим.

Мы, сестрички-витаминки – А, В, С и Е, и Д,

Очень многие продукты есть советуем тебе.

(Дети «Витаминки» читают стихотворения. На фоне чтецов идёт смена слайдов. Девочки рассказывают, в каких продуктах находится витамин А, В, С, Д, Е).

Витамины А, В, С (хором):

Витамины А, В, С – так мы называемся.

Быть здоровыми всем вам, мы помочь стараемся.

Витамин А: Витамин А – содержится в яйцах, жирной рыбе, в свежих зелёных овощах. Он улучшает зрение и делает кожу здоровой.

Витамин В: Витамин В – содержится в рыбе, печени, белом хлебе. Этот витамин способствует сохранению энергии в нашем организме. Нормализует работу сердца, мышц, нервных клеток.

Витамин С: Витамин С – содержится в фруктах, картофеле, в свежих зелёных овощах. Он необходим всем клеткам человеческого организма, помогает быстро восстановить силы после болезни.

Витамины Е, Д (хором):

Витамины Е и Д, мы советуем тебе,

Чтоб и рос ты, и жил, не о чём бы ни тужил.

Витамин Д: Витамин Д – можно встретить в молоке, рыбе, яйцах, масле. Это витамин роста, он также необходим для образования костной ткани.

Витамин Е: Витамин Е находится в белом хлебе, рисе, растительном масле, зелёных овощах. Этот витамин помогает переносить кислород из лёгких в ткани и органы, укрепляет клетки организма.

Витамины В, А (хором):

Ешьте печень и желток, и морковь, и рыбу,

Чтоб вы вырасти могли, видеть всё могли бы.

Витамины В, С (хором):

Чёрная смородина, и шиповник, и лимон –

Всё полно С витамина,

Как полезен нам всем он!

Витамин В:

Витамины группы В мы советуем тебе,

Они в гречневой крупе, чёрном хлебе обитают,

Укрепляют аппетит, памяти нам добавляют.

Витамины В, Д (хором):

Ну, а я всегда в бобах, рыбьем жире, молоке,

В масле, сыре, рыбе, чтоб вы съесть могли бы.

Учитель: Ребята, так нужны нашему организму Витамины? Будем с ними дружить.

С самого рождения маленький гражданин питается молоком. Материнское, коровье, козье молоко – замечательный, вкусный и полезный напиток, настоящий эликсир роста. Этот напиток придумала сама природа. В нём есть все полезные и питательные вещества, необходимые детскому организму, чтобы быстрее расти и правильно развиваться. Это белки, жиры, молочный сахар, витамины, ферменты, минеральные вещества – и всё содержится в молоке. (.

– Вам всем с детства известны строки песни: **«Пейте дети молоко, будете здоровы»**.

– А какие не менее полезные продукты можно получить из молока? (слайд 8)

Дети: Из молока можно получить творог, кефир, варенец, сыр, ряженка, сметана, масло. Все эти продукты полезны для нашего питания.

Учитель: Мы говорим о здоровом питании. И вот доктор Айболит решил проверить, как вы будете выбирать для себя продукты, которые укрепляют ваше здоровье.

Как же правильно питаться?

Ответ детей.

Ведущий:

Я вам предлагаю послушать стишки, которые помогут еще раз проверить ваши знания о том, как надо правильно питаться, чтобы сохранить здоровье и укреплять его.

1. Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет!

2. Постоянно нужно есть

Для зубов ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

3.

Не грызите лист капустный
Он совсем, совсем не вкусный.

Лучше ешьте шоколад,
чипсы, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет!

4. Зубы вы почистили

И идите спать.

Захватите булочку,

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет!

Ведущий:

Ребята, мера нужна и в еде,
Чтоб не случиться нежданной беде,
Нужно питаться в назначенный час
В день понемногу, но несколько раз.
Этот закон соблюдайте всегда,
И станет полезною ваша еда!

Надо еще про калории знать,
Чтобы за день их не перебрать!
В питании тоже важен режим,
Тогда от болезней мы убежим!

Плюшки, конфеты, печенье, торты –
В малых количествах детям нужны.
Запомни, Карлсон, простой наш совет:
Здоровье одно, а второго-то нет!

Карлсон: Спасибо, ребята!

Теперь буду знать

И строго питанья режим соблюдать.

Игра «Что разрушает здоровье, а что укрепляет?»

(На столах лежат продукты – карточки,муляжи. Команды из детей и выбирают полезные продукты, кладут их в корзину. Когда все продукты выбраны, доктор проверяет в корзине правильность полезных продуктов).

Учитель: Молодцы, правильно выбрали продукты(слайд 9). А теперь посмотрите примерное меню, рекомендуемое доктором(слайд 10).

Памятка для родителей №1

«Правила здорового питания»

1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.

2. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.

3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.

7.30- 8.00 завтрак (дома, перед уходом в школу)

10.30- 11.30 горячий завтрак в школе

14.00- 15.00 обед в школе или дома

19.00- 19.30 ужин (дома)

Для детей посещающих ГПД (группу продленного дня) обязательно предусматривается двухразовое или трехразовое питание (в зависимости от времени пребывания в школе).

4. Следует употреблять йодированную соль.

5. В межсезонье (осень- зима, зима- весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

6. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем ежедневный прием отвара шиповника.

7. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

8. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела, необходима консультация врача для корректировки рациона питания.

9. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Решение родительского собрания.

- Родителям совместно со своим ребёнком выработать наиболее рациональный режим питания и всячески содействовать его выполнению.
- Обеспечивать каждого учащегося горячим питанием в школьной столовой.
- Родительскому комитету контролировать пищевой рацион школьной столовой.
- Витаминизировать питание учащихся в период инфекционных заболеваний.
- Воспитывать самопознание у детей, заботу о своём здоровье.