**Конспект**

**родительского собрания на тему:**

**«Здоровье близко, ищи его в миске».**

**Цель:** **1**. Познакомить родителей с режимом питания детей 3-4 лет.

**2.** Познакомить родителей с меню нашего ДОУ.

**3.** Повысить педагогический уровень родителей в вопросе питания.

**4.** Рекомендовать родителям витаминизировать еду своего ребёнка.

**Повестка дня:**

**1.**Доклад воспитателя:

а) режим питания;

б) игра «Укрась кашу»;

в) витаминизация питания.

**2**. Дискуссия.

**3.** Конкурс «Весёлых бутербродов».

**4.** Предложить памятки по питанию в выходной день.

Дорогие родители мы рады Вас приветствовать на родительском собрании, посвящённом здоровому образу жизни ваших детей.

Будущее России – это наши дети, здоровье которых зависит от правильного и здорового питания. Все жизненные процессы в организме человека находятся в большой зависимости от того, из чего состоит питание ребёнка с первых дней его жизни, а также от режима питания. Проблема правильного питания и здорового образа жизни особенно актуальна в наше время.

И если мы хотим чтобы наши дети были здоровы, то должны решать эту проблему «всем миром» - семья, детский сад, общественность. И в связи с этим хотелось бы привести слова замечательного педагога Аркина: «Если родители не будут принимать активное участие в воспитание ребёнка, то они могут с лёгкостью разрушить то, что стоит огромного труда и усилий воспитателя» - эти слова актуальны и сейчас. Какой бы совершенной ни была программа, сколь профессиональным ни был педагог, без взаимодействия с родителями детский сад не в состоянии решить многие задачи.

Для того чтобы ребёнок гармонично развивался, он, конечно, должен быть здоров.

В нашем ДОУ выполняются принципы рационального здорового питания:

- регулярность;

- полноценность;

- соблюдение режима питания;

- строгий контроль за нормами и качеством продуктов питания;

- гигиена питания.

Наши дети обеспечиваются пятиразовым питанием, в дневной рацион входят все необходимые питательные вещества, которые так важны для роста и развития ребёнка.

Меню включает в себя продукты, которые особенно полезны детям. Овощи, фрукты, соки, молоко, йогурт, свежее мясо, яйца, рыба и т.д. они положительно влияют на здоровье ребёнка.

Но, к сожалению, режим питания не всегда соблюдается дома, поэтому хочу предложить вам познакомиться с примерным меню для детей младшей группы , разработанным медсестрой детского сада Пригодич Анастасией Владимировной, с указанием времени и объёма порции.

**МЕНЮ**

**Завтрак 8.20.**

1. Каша манная молочная……………………………….200гр.
2. Какао с молоком ……………………………………….. 200 гр.
3. Хлеб пшеничный с маслом………………………….40/10гр.

**Второй завтрак 10.00.**

Банан……………………………………………………124 гр.

**Обед 12.10.**

1. Рассольник со сметаной………………………………200гр.
2. Овощи тушённые с мясом…………………………….230гр.
3. Компот из сухофруктов……………………………….200гр.
4. Хлеб ржаной……………………………………………50гр.

**Полдник 15.15.**

**1**.Булочка домашняя…………………………………………80 гр.

**2.** Снежок……………………………………………………170гр.

**Ужин 16.15.**

1. Котлета рыбная…………………………………………75гр.
2. Картофельное пюре……………………………………130гр.
3. Чай с лимоном ……………………………………….. 200гр.

Завтрак каждого ребёнка в основном начинается с каши и многие из Вас сталкивались с такой проблемой, ваши дети не любят, есть каши. Давайте вместе попробуем преобразить кашу.

**Игра «Укрась кашу».**

**Цель:** научить родителей украшать блюдо, предназначенное детям, чтобы еда выглядела забавно, и было интересно её есть.

**Игровой материал:** картонная заготовка с изображением каши; заготовки ягод и фруктов.

**Ход игры:** из родителей выбирается «ребёнок», который будет оценивать каши. На 2-3 родителя даются заготовки каши, ягод и фруктов. Они должны в течении 2 минут украсить кашу.

В конце игры победителю вручается приз (ёжик из лимона).

***Дискуссия:***

**Воспитатель**: Проблему как накормить ребёнка в завтрак кашей мы обсудили.

* 1. Пришло время обеда. Вы приглашаете всех членов семьи к столу, а ваш ребёнок смотрит мультфильм и не собирается прерывать просмотр. Ваши действия?

**Ответы родителей:**

- Выключу мультфильм и скажу, что пора есть.

- Скажу, что на кухне его ждёт не простой обед, а волшебный.

- Пообещаю, что после обеда дам ему, что-нибудь вкусное.

- Если ребёнок не хочет, есть значит, ему в данный момент ему не нужно!

**Воспитатель:** Шантаж – это запрещённый метод решения этой проблемы. Не отвлекайте его резко от просмотра, лучше предупредите заранее: «Когда досмотришь мультфильм, иди мыть руки, и мы сядем за стол кушать».

* 1. На что надо обращать внимание во время еды?

**Ответы родителей:**

- Чтобы ребёнок правильно держал ложку.

- Ел аккуратно, не крошил на пол.

- Ребёнок должен есть только на кухне за столом.

**Воспитатель:** Все вы, ответили верно на поставленный вопрос. А ещё можно дополнить по данному вопросу:

- Перед ребёнком можно ставить только одно блюдо.

- Рот и руки вытирать бумажной салфеткой.

- Пока ребёнок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.

* 1. Что не следует допускать во время еды?

**Ответы родителей:**

- Не надо за стол брать игрушки, чтобы они не отвлекали ребёнка.

- Не надо докармливать.

Воспитатель: У меня есть небольшое дополнение к вашим правильным ответам.

- За столом не должно быть громких разговоров.

- Не надо торопить ребёнка. Темп еды – дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове.

- Не надо заставлять ребёнка есть, его организм может ответить рвотой.

- Не уговаривайте ребёнка, когда он отказывается от еды. Значит, поест позже. Только не позволяйте перекусывать печеньями и конфетами, голодать – значит голодать!

Теперь хотелось бы перейти к витаминизации питания. Витамины нужные организму ребёнка содержатся не только в ягодах и фруктах, но и в овощах.

Как вы думаете, дорогие родители в каком овоще спрятался витамин А (морковь), витамин С (капуста)?

Кто из вас знает, чем богата наша любимая картошка? (кальцием, фосфором, натрием).

А теперь дорогие родители предлагаю Вам попрактиковаться. Украсить бутерброд овощами, так чтобы он мог порадовать не только животик малыша, но и глаз.

Конкурс «Весёлый бутерброд». (Родителям раздаются овощи и они должны создать необычные бутерброды).

**Итог:** Дорогие родители! Подводя итог нашему сегодняшнему мероприятию хотелось бы сказать, что самое главное в жизни это здоровье наших детей. Надеюсь, наше собрание поможет Вам в вопросе правильного питания и здорового образа жизни детей.

Спасибо за внимание!

***Меню***

***Завтрак:***

1. ***Каша рисовая молочная…………..200 гр.***
2. ***Кофейный напиток………………….200 гр.***
3. ***Хлеб пшеничный……………………40 гр.***

***Второй завтрак:***

***Яблоко…………………………………………….130 гр.***

***Обед:***

***1.Борщ со сметаной…………………………200 гр.***

***2.Полов с курицей………………………….. ..200 гр.***

***3.Кисель …………………………………………..200 гр.***

***4. Хлеб пшеницей…………………………….40 гр.***

***Полдник:***

***1.печенье ………………………………………..20 гр.***

***2.Йогурт…………………………………………..170 гр.***

***Ужин:***

***1.Омлет………………………………………..…..80 гр.***

***2.Чай с лимоном…………………………….150 гр.***

***3.Хлеб ржаной…………………………………50 гр.***