

## **Круглый стол с участием родителей «Организация питания в детском саду»**

**Цель:** активизация участия родителей в воспитании у детей привычки употреблять в пищу полезные продукты.

**Задачи:** обогащать педагогический опыт родителей; согласовать действия педагогов и родителей по вопросу здорового питания детей; проявлять единство в подходах и требованиях; способствовать формированию привычки здорового питания в семье; укреплять сотрудничество семьи и педагогического коллектива.

**Участники:** родители, воспитатели, старшая медсестра, руководитель СП.

### **Ход**

**Заведующий:** Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады, что вы присутствуете на нашем круглом столе, посвящённом проблеме организации детского питания.

Уже в дошкольном возрасте дети страдают различными хроническими заболеваниями, в том числе и заболеваниями органов пищеварения. Сбалансированное здоровое питание является одной из составляющих в организации оздоровления детей всех возрастов. Особое внимание в данном вопросе требуют дети дошкольного возраста, так как именно в этом возрасте закладывается фундамент будущей интеллектуальной и физически развитой личности. Вырастить ребёнка здоровым – общая цель родителей и дошкольного учреждения.

С целью формирования у родителей потребностей в организации правильного питания, как одной из составляющих здорового образа жизни, способствующих сохранению и укреплению здоровья детей, а так же заинтересованности родителей данной проблемой, привлечения их к сотрудничеству 22 сентября в детском саду состоялось собрание для родителей на тему: «Организация здорового питания в ДОУ».

Руководитель ДОУ Ливанская Ирина Владимировна познакомила родителей с нормативными документами по питанию, рассказала, что основным принципом правильного питания дошкольников служит максимальное разнообразие пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов - мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить малышей всеми необходимыми им пищевыми веществами. И, обратный эффект, при исключении из рациона тех или иных из названных групп продуктов, равно как и избыточное потребление каких-либо из них, неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

О том, что правильное питание - залог здоровья, знает каждый из нас. Однако, к сожалению, мало кто может утвердительно ответить на вопросы: «Правильно ли вы питаетесь?», «Правильно ли вы кормите своего ребёнка?» Какой малыш добровольно откажется от шоколадки и чипсов в пользу геркулесовой каши? Как научить любить тушеные овощи, молочные блюда и кисели? Как приготовить различные полезные блюда и напитки? Давайте искать ответы на эти вопросы вместе.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников. Наши повара стремятся к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными.

Слово предоставляется **медицинской сестре** нашего детского сада:

в ходе выступления затрагиваются вопросы питания детей в детском саду (*разнообразие меню, калорийность блюд, выполнение норм по основным продуктам питания*), питания

детей в семье (соблюдение режима питания, употребление в пищу полезных продуктов, влияние сладкого на снижение детского иммунитета и повышение заболеваемости).

- Нужно ли спрашивать ребёнка, что приготовить ему, например, на завтрак? *(Да, мы даём понять ребёнку, что в делах, его касающихся, он сам имеет право выбора. Он принимает решения, которые определяют его повседневную жизнь. Из поведения родителей он должен сделать именно этот чёткий вывод.)* Часто мамы проявляют повышенный интерес питанию детей и тем самым усложняют дело. Будет лучше, если мама в соответствии с советами врача станет готовить ребёнку вкусную и здоровую пищу и доверять его аппетиту.

- 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.)*

Обсуждение памятки для родителей «Это следует знать!»

*(Родители по очереди зачитывают пункты памятки и высказывают своё мнение.)*

- Формирование привычки здорового питания начинается с раннего детства.
- Процесс употребления в пищу детьми полезных продуктов строится на основе осмысленности, положительных эмоций, произвольности действий.
- Детям младшего и среднего дошкольного возраста доступны следующие представления: для того, чтобы не болеть, нужно кушать полезные продукты; полезные продукты - это овощи, фрукты, молоко, соки, хлеб, рыба, мясо; существуют «важные» продукты и «не очень важные», «полезные» и «не очень полезные».
- Развитие интереса у детей способствует более быстрому привыканию к употреблению полезных продуктов.
- Процесс организации правильного питания детей строится на основе использования игрового метода.
- Важны желание родителей вести здоровый образ жизни (*собственное питание*), положительный пример взрослого.
- Необходимо объединение усилий педагогов и родителей в достижении поставленных задач (*согласованность в действиях, единство в подходах и требованиях*).

Просмотр видеofilmа «О правильном питании детей».

**Руководитель СП:** закладывая в детей привычку есть разную пищу, взрослые должны набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируется очень долго, особенно если в семье и детском саду нет единых взглядов на этот счёт.

Вручение родителям памяток по организации детского питания.

### **Памятка 1. Пять правил правильного питания.**

Правило 1. Еда должна быть простой, вкусной и полезной.

Правило 2. Настроение во время еды должно быть хорошим.

Правило 3. Ребёнок имеет право на свои собственные привычки, вкусы, притязания.

Правило 4. Ребёнок имеет право знать всё о своем здоровье.

Правило 5. Нет плохих продуктов – есть плохие повара.