

***Родительский всеобуч***

 ***« Азбука правильного питания».***

******

**Цель:** формировать у родителей потребность в организации правильного питания в семье.

**Задачи:** заинтересовать родителей значимостью программы « Разговор о правильном питании» как компонента формирования здорового образа жизни; способствовать осознанию родителями ответственности за формирования у ребенка основ правильного питания; активизировать работу родителей в формировании у детей основ рационального питания и воспитании культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

**Форма:** информационно-аналитическая беседа с элементами ситуативного практикума.

**Подготовительная работа:**

Анкетирование родителей (Анкета 1)

Подготовка памятки « Правила, которые помогут сформировать основы рационального питания»

**План мероприятия:**

Разговор за круглым солом об организации правильного питания

Самоанализ.

Работа с памяткой.

Приглашение к размышлению.

Игровой момент «Острое блюдо».

Эстафета.

Подведение итогов.

**Ход мероприятия.**

***1.Разговор за круглым столом об организации правильного питания.***

Всем нам хочется заглянуть в будущее и хотя бы одним глазком, чтобы себя в нем увидеть, а самое главное- наших детей. Каким будет будущее наших детей –зависит от нас с вами- взрослых. От нашего серьезного, вдумчивого подхода к решению, любого вопроса воспитания, даже такого, как умение вести себя за столом. И, конечно же, от того, насколько мы сформируем у детей основы культуры здоровья , привычки здорового образа жизни. Перед нами стоит далеко не праздный вопрос, как научить ребенка основам правильного питания, ибо народная мудрость гласит: «Самый громкий барабан остается беззвучным, если в него не ударят, самый умный человек остается невеждой, если его не обучать».

Цель нашей встречи- приоткрыть тайны правильного питания. Встреча пройдет под девизом «Один ум хорошо, а два лучше».

Программа «Разговор о правильном питании»- новый и во многом уникальный образовательный курс , направленный на формирование у детей основ здорового образа жизни. Многие родители считают, что правильное питание ребенка требует больших финансовых затрат. На самом деле здоровая и полезная пища далеко не самая дорогая.

***2.Анализ анкет для родителей. Самоанализ.***

Анализ анкет говорит о том, что большинство из вас не имеют полного представления об организации питания детей.

Цель нашей встречи состоит в том, что бы помочь друг другу в организации рационального питания детей.

Предлагаю необычное задание:

У вас набор геометрических фигур. Если сказанное мной выполняется каждый день, берете круг, если иногда- квадрат, никогда- треугольник.

 - всегда.

 - иногда.

- никогда

*Утверждения:*

1. Мой ребенок каждый день ест сырые овощи и фрукты.
2. Ежедневно кушает 4-5 раз в день.
3. Перерыв между едой не более 4-5 часов.
4. Кушает в одно и тоже время.
5. В суточном рационе обязательно присутствуют белки, жиры и углеводы в соотношении: 1:1:5.
6. Я считаю, что правильное питание способствует росту ребенка, его умственному развитию.
7. Мой ребенок пользуется жевательной резинкой 7-10 минут после еды.
8. Мой ребенок кушает тогда, когда успокоится после шумных подвижных игр.
9. Мой ребенок ужинает не позднее ужинает не позже чем 2,5-3 часа до сна.
10. На ужин предлагаю ребенку мясные или рыбные блюда.

*Итог выполнения задания:*

Если у вас:

8-9 кружков- Вы правильно организуете питание ребенка.

6-7 кружков- стоит пересмотреть свои взгляды на организацию питания.

5 и меньше –стоит серьезно задуматься , так как Вы рискуете здоровьем ребенка.

***3.Беседа « Правила, которые помогут сформировать основы рационального питания».***

Предлагаю Вашему вниманию правила, помогающие формированию основ рационального питания.

Раздается родителям памятку (Памятка 4)

*Беседа по вопросам:*

* Каких правил вы придерживаетесь?
* С какими не согласны и почему?
* Какое правило узнали впервые?

Отметьте знаком «+» те правила, которые выполняет; «-»-те, которые не выполняете.

Итог: если правила выполняются одним членом семьи, то, конечно, успехов быть не может . Мы надеемся, что вы обсудите данные вопросы в семейном кругу.

***4.Приглашение к размышлению.***

Сюжеты, которые вам будут представлены, могут определить факторы, влияющие на формирование правильных привычек питания и поведения за столом.

*Сюжет 1.* По телевизору мальчик увидел рекламу газированных напитков. Просит купить, потому что напиток в красивой упаковке, да еще и текст рекламы убедителен.

*Сюжет 2.* Утро. Сын садится завтракать и отказывается есть кашу, говоря: «Колька сказал, что каши едят только маленькие. А я большой!».

*Сюжет 3.* Обед. Дочь кушает без аппетита. Мама : « Что же ты Аленка, ничего не кушаешь? Когда же ты будешь кушать хорошо? Надо сводить тебя к врачу». Папа: «Да просто капризничает «хочу-не хочу». Быстро ешь и отправляйся в детский сад!».

*Сюжет 4.* Ужин. Девочка говорит : «Мама , как хорошо, что ты приготовила макароны с маслом и сыром. Сегодня Ирина Николаевна рассказывала нам , что лучше кушать на ужин. И еще- я теперь всегда буду правильно вести себя за столом».

Идет обсуждение. Родители высказывают свою точку зрения и предлагают выход из ситуации.

***5.Игра «Острое блюдо».***

У каждого из вас в руках воздушный шар, внутри которого записка с вопросом.

Вопросы:

* Каким должен быть ответ на просьбу ребенка купить что-нибудь вкусненькое?
* Можно ли употреблять фразу: «До каких пор ты будешь капризничать? А ну -ка ешь!»?
* Можно ли за столом и в присутствии ребенка обсуждать его плохой аппетит?
* Можно ли каждый день упоминать о том, что ребенок не любит какое-то блюдо?
* Следует ли поощрять ребенка, если он старается культурно вести себя за столом, стремится кушать полезные блюда?
* Какие приемы помогают Вам убедить ребенка в полезности каких-то блюд?

***6.Эстафета.***

Представьте, что нам поручили составить правила по правильному питанию, каждое из которых начиналось бы со слова «нельзя». Сейчас мы будем передовать друг другу мяч и по очереди формировать свое правило.

***7.Подведение итогов.***

Сейчас мы подведем итоги нашей встречи. Покажите пожалуйста геометрическую фигуру, которая соответствует утверждению:

 - собрание оказалось нам полезным.

 - многое, но все было полезным.

 - зря потрачено время.

На память о сегодняшней встрече Вы получите в подарок памятки «Маленькие хитрости» (Памятка 3) и «Правила, помогающие формирование основ рационального питания и хорошего тона за столом»(Памятка 1,2),которые помогут вам правильно организовать питание детей

*Памятка №1.*

***Правила, помогающие формированию основ рационального питания и***

***хорошего тона за столом.***

1. Не бойся хвалить детей!
2. Не делай замечаний во время еды.
3. Не ругай.
4. Говори меньше, а поучай на примере своего поведения.
5. Люби играть.
6. Восхищайся целую минуту.
7. Не сравнивай успехи ребенка с другими, а только с его же результатами.
8. Не читай длинных нотаций.
9. Изучи и выполняй сам основы правильного питания и правила хорошего тона за столом.

*Памятка №2*

***«Факторы, влияющие на формирование правильных привычек питания и поведения за столом».***

1. Мнение сверстников.
2. Средства массовой информации и соблазн "неполезной" еды.
3. В школе, в детском саду, в семье:

- поощрение хороших манер

- поведение за столом

- соблюдение правил питания

- рекомендации, относительно питательности продуктов употребление овощей и фруктов

- ограничение потребления жирной пищи.

4. Критичность родителей относительно поведения за столом, любимой и нелюбимой
пищи, эстетике и гигиене питания, режима питания.

От того, как Вы организуете кормление ребенка, во многом зависит формирование его характера.

*Памятка №3*

***«Маленькие хитрости».***

1. Ребенок должен есть в одно и то же время.
2. За стол ребенок должен садиться в спокойном настроении, доиграв
до конца игру.
3. Приучать соблюдать определенный ритуал:
* подготовить место
* помыть руки
* сервировать стол
1. Во время еды не отвлекать ребенка. Никаких игрушек, сказок,
торгов: «Когда я ем, я глух и нем».
2. Сажать за стол ребенка тогда, когда пища уже подана.
3. Выставлять продукты постепенно, иначе ребенок будет есть только
то, что ему по вкусу.
4. Красиво поданная пища улучшает аппетит.
5. Для еды лучше использовать детскую разрисованную посуду.
6. При введении нового продукта следовать правилам:
* вводить постепенно;
* каждый раз вводить только одно новшество.

10.Никогда не следует смешивать лекарства с каким-либо основным продуктом, так как у ребенка может сохраниться неприятное воспоминание. Кроме этого не рекомендуется смешивать лекарства с большим количеством продуктов.

11 .Старайтесь не завышать детскую порцию. Это снижает аппетит.

12.Если ребенок плохо ест:

* родители, прежде всего не должны показывать, что это их волнует;
* никогда не должны обсуждать проблему плохого аппетита ребенка при
нем;
* должны дать ребенку поголодать (не ограничивая в воде). Заставить его почувствовать, что еда - это удовольствие, а не наказание;

- никогда не кормите ребенка насильно. Насильно кормление
вырабатывает стойкий отрицательный рефлекс к еде, к сожалению,
трудно устранимый.

Помните, что кормление - важный воспитательный акт, от того, как правильно Вы его проводите, во многом зависит формирование характера ребенка.

*Памятка № 4.*

***Памятка «Правила, которые помогут сформировать основы рационального питания».***

***Хорошее здоровье*** – показатель качества жизни современного человека. Характер питания является важнейшим фактором, определяющим здоровье человека.
   Имея доступ к различной пище, студенты вольны сами выбирать тот ассортимент пищи, который им доступен по экономическим соображениям, предпочтителен по вкусовым привычкам и традициям.

***Каковы же правила, которым нужно следовать при выборе здоровой пищи?***
*Общие рекомендации:*

1. Употребляйте разнообразную пищу из всех групп продуктов каждый день.

2. Помните! Нет пищи абсолютно «хорошей» или совершенно «плохой».

3. Балансируйте употребление блюд и продуктов из различных групп.

4. Поддерживайте здоровый вес тела, изменяя количество потребляемой пищи и физическую активность.

5. Ешьте пищу небольшими порциями.

6. Ешьте регулярно без больших перерывов.

7. Употребляйте больше продуктов богатых клетчаткой (овощи, фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы).

8. Ограничивайте потребление жира. Выбирайте продукты с низким содержанием жира.

9. Старайтесь готовить продукты без жира или с минимально возможным его добавлением.

10. Ограничивайте потребление чистого сахара.

11. Ограничивайте потребление поваренной соли.

*Немного подробнее о правилах.*

***Правило первое:*** Употребляйте разнообразную пищу из всех групп продуктов каждый день.
Современной науке о питании известны 45 незаменимых пищевых веществ, которые в разных количествах содержатся в пищевых продуктах. Каждая группа пищевых продуктов в отдельности содержит свой набор необходимых пищевых веществ и определенное количество энергии.
Комбинация продуктов дает полный набор необходимых пищевых веществ.

***Правило второе*:** Нет пищи абсолютно «плохой» или абсолютно «хорошей».
Плохим или хорошим бывает тот набор продуктов и способы его приготовления, которые человек выбирает и потребляет. Только при потреблении каждый день пищевых продуктов из всех групп представляется возможным получить с пищей все необходимые пищевые вещества и достаточное количество энергии.

***Правило третье:*** Сбалансированность и умеренность.
Разные виды продуктов желательно употреблять в умеренных количествах, которые равны определенным порциям. Съев порцию одного вида продуктов, не забудьте оставить место для порции других видов пищи.
Осуществление принципов сбалансированности и умеренности не возможно без соблюдения режима питания. Наиболее физиологически обоснованным следует считать как минимум 4-хразовый прием пищи в течение дня. Обязательно завтракайте. Помните! Отсутствие завтрака сказывается на способности к обучению.

**Правило *четвертое****:* Употребляйте больше продуктов, богатых клетчаткой (овощи, фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы).
Потребление растительной пищи обеспечивает организм сложными углеводами и пищевыми волокнами, витаминами, минеральными веществами. Следует только ограничивать добавление масла и чистого сахара в приготовляемые из растительных продуктов блюда (салаты, каши, бутерброды).

**Правило *пятое:*** Ограничивайте потребление жира.
Выбирайте продукты с низким содержанием жира. Употребляйте нежирные сорта мяса и птицы (говядина, телятина, курица без кожи, индейка, кролик, лосятина), рыбы (минтай, камбала, треска, судак, хек, щука, горбуша), низкожирные сорта молока и молочных продуктов (жирность 2,5%, 3,2%).

**Правило *шестое:*** Ограничивайте потребление поваренной соли.
Потребление соленой пищи вызывает повышение артериального давления. Поэтому снижение потребления соли до 5 г в сутки может быть одним из способов предупреждения гипертонии, которая возникает уже и в подростковом возрасте. Это сделать нетрудно:

* умеренно солите пищу при ее приготовлении;
* не досаливайте пищу на столе во время еды;
* ограничивайте употребление соленых овощных или других консервов.

Эти рекомендации полезны всем людям, а не только страдающим гипертонией. При выборе соли отдавайте предпочтение йодированной соли. Использование в питании йодированной соли основной путь предупреждения недостаточности йода.

***Правило седьмое:*** Ограничивайте потребление чистого сахара.
Избыточное потребление чистого сахара способствует избыточному потреблению энергии и перееданию, а также развитию кариеса. Основные источники сахара в питании: чистый столовый сахар, газированные напитки, конфеты и кондитерские изделия.