

МБОУ Дячкинская СОШ
Родительское собрание.

Составила учитель начальных классов
первой квалификационной категории
Телицына И.З.,

Тема : «Здоровое питание детей младшего школьного возраста».

Цель : способствовать осознанию родителей ответственности за формирование у ребёнка ценностного отношения к своему здоровью .

Форма : информационный лекторий с элементами практикума.

Участники : родители ,учитель.

Подготовительный этап :

1. Опрос учащихся «Что я кушаю в школе и дома », «Моё любимое блюдо»
2. Анкетирование родителей по теме собрания :
 - А) Считаете ли Вы важным формирование у ребёнка ответственного отношения к питанию?
 - Б) Считаете ли Вы питание Вашего ребёнка здоровым, сбалансированным?
 - В) Какова роль родительского примера в формировании привычки правильного питания ?

Оборудование и оформление : плакаты по теме здорового питания, тест, памятки – рекомендации, выставка литературы по теме собрания.

План :

1. Формирование у младшего школьника привычки к здоровому питанию.
2. Практическая часть (деловая игра).
3. Обмен опытом семейного воспитания.
4. Подведение итогов собрания, рекомендации родителям.

Ход собрания.

1.Вступительная беседа учителя.

Народная мудрость гласит : «Ешь правильно и лекарство не будет надобно». Она как нельзя лучше отражает проблему здорового питания в школе и дома. Насколько детям необходимо правильное сбалансированное питание? Обучение в школе вызывает немало затруднений в питании детей. Нередко приходится наблюдать, что дети утром дома неохотно кушают; иногда с трудом удаётся заставить ребёнка выпить стакан молока, тогда как в остальное время дня у детей этого возраста хороший аппетит. Часто приходится прилагать усиленные старания, чтобы ребёнок ел спокойно, не торопясь. После обеда дети должны отдыхать, либо заниматься спокойными играми. Необходимо знать, что ел ребёнок во время школьного завтрака, с тем чтобы избежать повторения блюд в течении дня.

Во время еды дети должны тщательно разжёвывать пищу и не запивать недожёванный кусок водой, поэтому жидкости должны всегда подаваться на стол только после второго блюда. Ужин должен быть за 1-2 часа до сна. На ужин готовят лёгкие блюда, не рекомендуется за ужином наедаться до полного насыщения.

Интенсивный рост ребёнка требует постоянного притока пластического и энергетического материала, источником которого является пища. Большая потребность растущего организма в пище, несовершенство системы пищеварения и повышенный обмен веществ являются основной причиной ряда трудностей в организации рационального питания детей. Родители часто спрашивают врачей, чем и как кормить детей, чтобы добиться хорошего аппетита и правильного роста и развития ребёнка. Прежде всего нужно помнить, что не только недокорм, но и избыточное или однообразное питание вредны для организма. Пища ребёнка должна быть смешанной (мясо-молочно-растительной) с достаточным количеством витаминов. Все продукты должны быть доброкачественными, свежими, так как при длительном хранении меняются их вкусовые качества и состав.

Детям необходимы мягкие части мяса и дичи без сухожилий, рыба. Жирное мясо можно давать только в старшем школьном возрасте. Не рекомендуется недостаточно проваренное и копчёное мясо из-за опасности отравления, заражения глистами, плохого его усваивания организмом. Нежелательны мясные и рыбные блюда. Очень солёные или приправленные острыми специями. Хорошо перевариваются и усваиваются детьми сваренные вкрутую или всмятку яйца. Дети должны получать молоко, супы (мясные, молочные, овощные), сырки творожные, масло (сливочное и растительное), все сорта хлеба и хлебные изделия, картофель в виде пюре или сильно разваренный, овощи, ягоды, фрукты (хорошо отобранные и промытые). Воду лучше пить кипячёную.

Возбуждающе действуют, особенно на маленьких детей большие порции кофе, какао, шоколада и чая. Эти продукты следует ограничить. Необходимо учитывать индивидуальную переносимость отдельных продуктов и не включать их при составлении меню.

Сладости и фрукты нужно давать во время еды или тотчас после еды, чтобы не снизить у них аппетит. Детей надо систематически приучать к полезной пище, но не принуждать есть и не отказывать в любимой пище.

1. Практическая часть.

А) Родителям предлагается заполнить таблицу-тест:

Наименование продукта	Что любит кушать ребёнок?	Что кушает на завтрак?	Что кушает на обед?	Что кушает на ужин?
МЯСО				
РЫБА				
ЯЙЦА				
СЫР				
МАСЛО				
ХЛЕБ				
МАКАРОНЫ				
СОСИСКИ				
САЛАТ				
СУП				
МОЛОКО				

МЁД				
ХЛОПЬЯ				
ОВСЯНКА				
ЯБЛОКИ				
АПЕЛЬСИНЫ				
ГАМБУРГЕР				
ТОРТ				
КОНФЕТЫ				
ПОП-КОРН				
КОФЕ				

Сравнение и анализ ответов детей на вопросы «Что я кушаю в школе и дома », «Моё любимое блюдо» и ответов родителей в таблице-тесте.

Вывод: ввести в рацион детей больше овощей и фруктов, исключить чипсы, большое количество сладких продуктов.

Б) Выступления родителей на тему «Как я организую завтрак своего ребёнка».

В) Деловая игра «Здоровое питание ребёнка в течении дня»

Родители делятся на 3 группы. В течении 10-15 минут составляют дневное меню. Один из группы презентует работу группы.

Выбирается наиболее приемлемый вариант.

Советы родителям.

1. Утром обязательно покормить ребёнка завтраком.
2. Ввести в ежедневное меню семьи овощные блюда.
3. В выходные дни и каникулы обеспечить детей четырёхразовым здоровым питанием в определённое время.
4. Исключить вредные продукты.

Памятка для родителей «Как сформировать у детей навыки здорового питания».

1. Внимательно относитесь к формированию образно-словесных ассоциаций у детей, особенно касающихся отношения к здоровому питанию.
2. Своим примером показывать правила здорового питания.
3. Формировать у ребёнка положительное отношение к физическому Я.
4. Для закрепления привычки здорового питания хвала взрослых имеет гораздо большее значение, чем порицание.