

## **Конспект проведения общего родительского собрания «Здоровое питание – основа процветания!»**

---

### **Авторы:**

Замотина Наталья Александровна, заведующий

**Форма проведения:** дегустация блюд, мастер-класс

**Дата проведения:** 24 октября 2017 года, 17.00

**Продолжительность:** 1 час

**Цель:** формирование у родителей воспитанников интереса к организации правильного питания как к одной из составляющих здорового образа жизни, способствующих сохранению и укреплению здоровья детей.

### **Задачи:**

1. Способствовать обогащению знаний родителей о значении полноценного питания для формирования детского организма.
2. Предложить родителям рекомендации и советы по вопросам организации здорового питания.
3. Побудить родителей к содействию в формировании у детей представлений об основах рационального питания и культуры здоровья в условиях семейного воспитания, а также осознанию ими здоровья как одной из главных человеческих ценностей;
4. Стремиться убедить родителей в необходимости правильного режима питания дошкольников для их нормального роста и развития.

### **Предварительная работа:**

- Подготовка и раздача приглашений родителям.
- Проведение анкетирования родителей «Питание вашего ребенка», анализ полученных ответов, подготовка общей информации по результатам анкетирования.
- Разработка презентации к родительскому собранию.
- Видеосъемка детей *«Мои любимые блюда. Что думают о питании наши дети?»*.

- Подготовка детей подготовительной к школе группы к мастер-классу «Необычный бутерброд».
- Контроль качества питания с участием родительского комитета детского сада.

**Оборудование:**

Медиапроектор, ноутбук, буклеты, памятки, продукты для приготовления бутербродов, готовые блюда из творога, овощные салаты для дегустации.

**План проведения родительского собрания:**

1. **Вступительное слово** ведущего собрания (*старший воспитатель Е.В. Смирнова*) – **2 минуты**.
  2. **Сообщение «Организация питания в ДОУ»** (*заведующий М.А. Федотова*) – **10 минут**.
    - Видеоматериалы контроля качества питания родителями воспитанников- **5 минут**.
    - Дегустация блюд из творога, овощных салатов – **7 минут**.
  3. **Что говорят дети о правильном питании**
    - Видеоматериалы «Дети о правильном питании» - **4 минуты**
    - Чапушки (дети подготовительной к школе группы) – **5 минут**
    - Танец «Варись, кашка!» (дети средней группы) - **3 минуты**
    - Мастер-класс от детей для родителей «Необычный бутерброд» - **10 минут**
  4. **Что знают родители о правильном питании**
    - «Слово-эстафета». Родители продолжают начатое предложение, передавая друг другу предмет. (Самое полезное блюдо в нашей семье - это). – **2 минуты**
    - Викторина для родителей – **5 минут**.
    - Анализ анкетирования родителей «Питание вашего ребенка» .
  5. **Флеш-моб «Овощи – фрукты»** (дети старшей группы) - **3 минуты**
  6. **Итоги родительского собрания** – **2 минуты**.
- Общая длительность собрания: **1 час**

**Вступительное слово ведущему родительского собрания  
(старший воспитатель Смирнова Е.В.)**

Добрый день, уважаемые родители! Мы рады, что вы являетесь участниками нашего *родительского собрания*, посвященного проблеме детского питания. Все родители хотят создать малышу наилучшие условия для успешного жизненного старта. И начинать имеет смысл с детского питания, ибо, как говорят мудрые:

*«Мы едим не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить»*

Сократ.

Но прежде чем мы начнем, давайте поздороваемся друг с другом с душой и сердцем. Давным-давно на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «*Человек должен быть сильным*», другой сказал: «*Человек должен быть здоровым*», третий сказал: «*Человек должен быть умным*». Но один из богов сказал так: «*Если все это будет у человека, он будет подобен нам*». И решили они спрятать главное, что есть у человека, - его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в море, другие - за высокие горы. А один из богов сказал: «*Здоровье надо спрятать в самого человека*». Так и живет с давних времен человек, пытаюсь найти свое здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

Значит, здоровье-то, спрятано в каждом из нас. Здоровье и психологический комфорт детей во многом зависит от того, как организовано детское питание. Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье.

«Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто», - говорил мудрый Сократ.

Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитной приспособительных возможностей организма. 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.

**Сообщение «Организация питания в ДОУ»  
(заведующий МБДОУ М.А. Федотова)**

Одной из главных задач дошкольного учреждения обеспечение конституционного права каждого ребёнка на охрану его жизни и здоровья.

При этом организация рационального питания как необходимое условие для роста детей, их физического и нервно-психического развития, устойчивости к инфекциям и другим неблагоприятным факторам внешней среды занимает особое место в деятельности ДОУ. Ведь именно здесь дети проводят значительную часть дня.

**Однако не стоит забывать, что питание в детском саду и семье должно сочетаться.** Вырастить ребёнка здоровым – общая цель родителей и педагогов.

Основным принципом правильного питания дошкольников должно служить 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 ребенка всеми необходимыми ему пищевыми веществами. Все эти продукты являются источником высококачественных животных белков, способствующих повышению устойчивости детей к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Поэтому их следует постоянно включать в рацион питания дошкольников.

И, наоборот, исключение 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.

Правильное рациональное питание - важный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий процессы роста, развития организма, условие сохранения здоровья в любом возрасте.

**Факторы, определяющие соответствие питания принципам здорового образа жизни и гигиены питания в организованной форме следующие:**

- состав продуктов питания,
- их качество и количество,
- режим и организация.

В нашем детском саду большое внимание уделяется правильному и рациональному питанию детей.

Пищеблок находится в здании. Организацией питания детей в нашем дошкольном учреждении занимаются повара Станилевич Е.А., Скрябина И.М., фельдшер Домрачева О.С. и завхоз Виноградова О.В. Работу координирует заведующий Федотова М.А.

Составляют меню и осуществляют контроль за соблюдением правил приготовления пищи в нашем ДОУ фельдшер Домрачева О.В. старший воспитатель Смирнова Е.В. и заведующий Федотова М.А.

В соответствии с Положением об организации питания воспитанников в детском дошкольном учреждении, бракеражной комиссией осуществляется постоянный контроль за правильной постановкой питания детей. В обязанности завхоза Виноградовой О.В. входит осуществление контроля за качеством доставляемых продуктов питания, их правильным хранением, соблюдением сроков реализации, а также за соблюдением натуральных норм продуктов при составлении меню-раскладок, качеством приготовления пищи, соответствием ее физиологическим потребностям детей в основных пищевых веществах. Фельдшер и заведующий детского сада также контролирует санитарное состояние пищеблока, соблюдение личной гигиены его работниками, доведение пищи до детей, постановку питания детей в группах.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников. Наши повара стремятся к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей.

Другим условием является строгий режим питания, который должен предусматривать четырехразовое питание: завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник, причем два из них обязательно должны включать горячее блюдо.

Интервал между приемами пищи составляет 2 часа. Если интервал между приемами пищи слишком велик (больше 4 часов, у ребенка снижаются работоспособность, память. Чрезмерно же частый прием пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ.

**Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье.** Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОУ дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. С этой целью в детском саду ежедневно вывешивается меню. В выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по набору продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому им в ДОУ.

Первые блюда представлены различными борщами, супами, как мясными, так и рыбными.

Из мясных продуктов готовятся котлеты, гуляш, биточки, запеканки, голубцы, которые делаются в отварном, тушеном и запечённом виде.

Рыбу тушат или запекают в пароконвектомате, делают котлеты и т. д.

В качестве гарниров ко вторым блюдам чаще используются овощи (отварные, тушеные, в виде пюре), макаронные изделия, крупы.

Учитывая необходимость использования в питании детей различных овощей, как в свежем, так и в сыром виде, в состав блюда включаются салаты, преимущественно из свежих овощей. Салаты, как правило, заправляются растительным маслом.

В качестве третьего блюда - компот из сухофруктов, кисель из свежих фруктов, сок.

На завтрак и полдник готовятся различные молочные каши. Из напитков на завтрак дается кофейный напиток с молоком, какао, молоко, чай.

В качестве второго завтрака детям даются фрукты, фруктовые соки, кисломолочные продукты. Кисели, кондитерские изделия (печенье, вафли).

Фельдшер Ольга Сергеевна контролирует соблюдение основных норм рационального питания детей в нашем учреждении. И если при проведении расчетов питания выявляются отклонения от рекомендованных норм, то при очередном составлении меню, с учетом этих отклонений, ей вносится необходимая коррекция. Таким образом, достигается необходимое содержание в меню детей полноценных продуктов и соответствие химического состава рациона действующим нормам.

**Видео и фотоматериалы дня контроля питания в ДОУ.**

**Дегустация блюд. Голосование за самое вкусное блюдо..**

### **Что ГОВОРЯТ дети о правильном питании**

Что же думают о питании наши дети?

**Видео.**

**Частушки (дети подготовительной к школе группы)**

**Танец «Варись, кашка!» детей средней группы  
Мастер-класс «Необычный бутерброд»**

**Что ЗНАЮТ родители о правильном питании**

**«Слово-эстафета».**

**Родители продолжают начатое предложение, передавая друг другу предмет (овощ или фрукт)  
(Самое полезное блюдо в нашей семье - это)**

**Викторина.**

Какая крупа получила название *«Царица крупа» (гречка)*;

Какую крупу китайцы называли золотой *(пшено)*;

Какую крупу получают из проса и пшеницы, как называется каша из неё *(манная)*;

Вспомните потешку, стихотворение, песню о каше об овоще, о фрукте;

Назовите *«фруктовую»* пьесу А. П. Чехова (*«Вишнёвый сад»*).

**АНАЛИЗ анкетирования родителей воспитанников  
«Питание вашего ребенка» (сводный)**

Анкетирование родителей (законных представителей) воспитанников МБДОУ «Детский сад № 7 «Золотой ключик»» городского округа город Шарья Костромской области проводилось с 3 по 6 октября 2017 года в рамках мероприятий муниципальной акции «Здоровый ребенок – успешный

ученик». Анкетирование родителей проводилось на бумажных носителях, затем заносилось на электронный ресурс официального сайта МБДОУ (вкладка «Здоровое питание – успешный ученик»).

В результате было обработано 72 анкеты. Из общего количества опрошенных родителей 98,5% полностью удовлетворены питанием детей в детском саду, 90,3% родителей оценили питание на «отлично», 9,7% родителей дали оценку «хорошо».

92,4% родителей получают информацию о питании ребенка из меню детского сада, расположенным рядом с пищеблоком, 4,5% родителей - из меню и от воспитателя, 1,5% родителей узнают о меню от младшего воспитателя, 1,5% родителей - от ребенка.

94,4 % родителей утверждают, что ребенок с удовольствием питается в детском саду, при этом отмечено, что еда приготовлена вкусно, из их числа 1,4 % отметили «повара готовят просто вкуснятина!», 1,4% родителей дали оценку «нормально» и 2,8% родителей со слов ребенка отметили, что еда приготовлена «не вкусно».

На вопрос о любимом блюде ребенка родители отметили картофельное пюре, котлеты, сосиски, макароны, супы (в особенности борщ и гороховый). Высокий рейтинг в числе любимых блюд детей заняла творожная запеканка.

Из блюд, которые не любит ребенок, некоторые родители указали манную кашу, рыбу, омлет, молоко, тушеную капусту, творог, салаты из свежих овощей. Большинство родителей все-таки отметили, что ребенок ест все.

Родители воспитанников также перечислили овощные и молочные блюда, а также блюда из меню детского сада, которые готовят дома. Среди них указаны: молочные каши, различные супы, запеканки, сырники, вареники, котлеты, овощные салаты, рагу, макароны и даже омлеты. В общем, все то, что есть в меню детского сада. Из этого следует вывод, что меню детского сада максимально приближено к той категории продуктов, которые дети едят дома. Соответственно в вопросах питания адаптация проходит безболезненно. 90,1% родителей хотели бы узнать рецепты блюд из меню детского сада, которые больше всего нравятся детям, 2,8 % отметили, что им все равно и 7% родителей считают эту информацию не актуальной, так как «в Интернете сейчас можно найти любой рецепт».

55,1% родителей часто дают детям сладости, когда как 45,9% родителей балуют своих детей сладким реже, а предпочитают свежие фрукты. Среди любимых фруктов самые высокие позиции занимают яблоки и бананы, затем виноград, апельсины и мандарины и меньше отмечены арбузы, сливы, персики, ананасы, гранаты, дыни.

Среди предложений по меню родителями указали увеличение в рационе ребенка количества фруктов, новых блюд из рыбы и свежих овощей.

Таким образом, питание в детском саду удовлетворяет почти всех родителей, за исключением 1,5 % родителей. Все родители уверены, что их ребенок есть в детском саду с удовольствием, что говорит о качественной организации питания, контроле качества приготовленной пищи со стороны администрации детского сада.

### **Флеш – моб (дети старшей группы)**

#### **Заключительная часть. Подведение итогов.**

А теперь, пожалуйста, подведем итоги нашего круглого стола. Я прошу поднять желтые палочки тем родителям, которым заседание нашего «*Круглого стола*» показалось полезным. Зеленые палочки поднимают родители, которые считают, что зря потратили время.

#### **Решение общего родительского собрания**

1. Принять к сведению информацию об организации питания в ДОУ.
2. Содействовать в формировании у детей представлений о значении правильного питания для сохранения и укрепления здоровья.
3. Придерживаться режима питания в домашних условиях, приблизить его к режиму питания в ДОУ.

**Спасибо всем за внимание!**