**Родительское собрание в 1-4 классах**

**Тема: «Здоровое питание детей»**

 *Кошевая Ирина Юрьевна,*

 *учитель начальных классов*

 *МАОУ СОШ № 92*

 *г. Екатеринбурга,*

 *высшая квалификационная категория*

«Человек рождается здоровым,

 А все его болезни приходят

 Через рот с пищей».

 Гиппократ

**Задачи:**

-развивать представления родителей о правильном питании, его значении для здоровья детей;

-формировать представление о том, что здоровье человека во многом зависит от образа жизни и поведения;

-воспитывать ответственное отношение родителей к здоровью детей.

Оборудование: мяч, косынки 6 видов круп, поднос, тарелочки, карточки для игры «Вредные и полезные продукты», 3 листа, карандаши, ручки, памятки « Полезные советы», карточки «Столовые приборы», памятки «Секреты здорового питания».

**Ход собрания**

Учитель:

Уважаемые родители! Я рада Вас приветствовать на нашем собрании. Спасибо , что нашли время и пришли на собрание, тема которого звучит так: «Здорово питание детей».

Я думаю, Вам будет интересно узнать, почему питание стала темой нашего собрания ? А как вы думает ? Ваши предложения ?

Пища - это не обходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека.

Мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится, к чему привыкли или, что можно быстро, без приготовить. Важно вовремя обратиться к правильному рациональному питанию. Именно Ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребёнка. Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье. Важно правильно организовать питания детей.

Все процессы, протекающие внутри человеческого организма- носят ритмичный характер. Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей и подростков.

Регулярное **питание** призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Вот почему в **дошкольном** (школьном) возрасте предусматривается 4-5 разовый приём пищи через каждые 3-4 часа.

**Питание** должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор.

• В рацион ребёнка необходимо включать все **группы продуктов – мясные,** молочные, рыбные, растительные;

• Еда ребёнка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь ребёнку “распробовать” вкус разных блюд. Проявите фантазию, боритесь с возникновением у ребёнка консервативностью к еде. Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, возможную непереносимость продуктов.

Количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной ребёнком.

Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций.

Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать, любого рода проблемы особенно семейного характера. Все негативные эмоции должны быть забыты, за столом должен царить мири покой.

Помните: “Когда я ем- я глух и нем” и “Лучше молчать, чем говорить”. Последнее касается такого объекта семейной любви, как телевизор.

Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление: семейный стол – место, где всем уютно, тепло и, конечно вкусно!

Давайте мы сейчас проведём несколько игр.

1 Игра *«Завтрак для ребенка»*

**Родители с закрытыми глазами,** на ощупь отгадывают разные крупы.

2 Пословицы и поговорки о **питании**:

1. Умеренная еда – отрада уму.

2. Кто не умерен в еде - тот *(враг себе)*

3. Каковы еда да питьё, таково и житьё.

4. Кто от жира тяжко дышит– тот **здоровьем и не пышет.**

5. Чем тоньше талия, тем длиннее жизнь.

6. Не все в рот, что око видит.

7. Долгие трапезы –короткая жизнь.

8. Завтрак скушай сам, обед подели с другом, а ужин свой — отдай врагу.

9. Правильно лечит тот, кто правильно кормит.

10. Когда я ем, то глух и нем.

11. Аппетит приходит вовремя еды.

12. Хорошего понемножку, сладкого не досыта.

13. Сладок мёд, да не по две ложки в рот.

14. Гречневая каша- матушка наша, а хлебец ржаной — отец наш родной.

15. Если много съешь, то и мёд горьким покажется.

3 *«Витамины»*

Учитель**:** Вы видите, про правильное **питание**люди думали и в древности, ведь пословицы — это народная мудрость. Человек должен употреблять полезные продукты, в которых содержатся разные витамины. Витамины очень важны для **здоровья**. Их очень много, но самые главные – это витамины А, В, С, Д, Е. Отберем картинки с продуктами, в которых содержатся основные витамины необходимые организму человека.

4 *«Физминутка»*

Учитель**:** Каждый человек должен не только хорошо трудиться, но и уметь отдыхать с пользой для своего **здоровья.** Сейчас мы проведем физкультминутку *«Веселый обед»*.

Проводится физкультминутка - подвижная игра *«Веселый обед»*

Учитель: Нам с вами сейчас предстоит приготовить обедиз овощей и фруктов. Чем полезны овощи и фрукты?

Родители (ребята): В них есть витамины.

Учитель: Какие витамины вы знаете?

Родители (ребята): А, Б,С.

Учитель : Мы приготовим борщ. Из чего варят борщ?

Родители (ребята): Из овощей.

Учитель: А еще сварим компот. Какие продукты нужны для компота?

Родители (ребята): Фрукты *(яблоки, груши, абрикосы, виноград)*

Учитель: Игра, в которую мы сейчас поиграем, называется *«Вкусный обед»*. Можно я буду поваром, а вы – возьмёте на себя роли овощей и фруктов. Выберите себе медальон, наденьте и рассмотрите его.

*Дети выбирают медальоны, взрослый надевает поварской колпак и фартук.*

Учитель: Я напоминаю вам правила игры:

1. Под музыку скачем поскоками. С окончанием музыки все продукты бегут к своим кастрюлям - обручам: красный обруч – в нем варится борщ, синий обруч – в нем готовится компот.

2. Во время бега соблюдайте дистанцию друг с другом, не наталкивайтесь друг на друга, не создавайте опасных ситуаций;

3. Повар похвалит те продукты, которые быстро и правильно найдут свою кастрюлю.

Учитель: Продукты собрались вокруг повара и взялись за руки:

Дети встают вокруг взрослого, берутся за руки и идут по кругу, произнося слова:

 Ты, наш повар, не ленись!

 За обед скорей берись.

 Ты почисти нас быстрей,

 Чтобы был обед вкусней.

 Приготовишь ты сейчас:

 Вкусный борщ, компот из нас.

После окончания слов под музыку двигаются подскоками в разных направлениях. С окончанием музыки бегут к кастрюлям – обручам.

Учитель: Проверьте себя и своих товарищей, правильно ли вы заняли место!

И я проверю, все ли вы продукты правильно положили в борщ и в компот. Вы правильно приготовили блюда. А теперь нужно быстро выбрать себе пару и обменяться медальонами.

5. «Полезные вкусняшки»

Учитель: предлагаю вам отгадать загадки. *(по очереди каждой команде загадывать загадки)*.

И уха он, и бульон,

Щи, рассольник - тоже он.

Он гороховый, капустный

И, конечно, очень вкусный.

*(Суп)*

Я готовлюсь на кострах,

Иногда в глуши лесной.

Жарюсь там на шампурах,

Вкусный, сочный и мясной.

*(Шашлык)*

Бабушка достанет банку

С гречкой, рисом или манкой.

Вскипятит потом бабуля

С молоком крупу в кастрюле.

Ешьте, ешьте утром, дети,

Лучшую еду на свете!

*(Каша)*

Бабушка наварит внукам

Суп с морковкой, свеклой, луком.

Внуки скушают прекрасно

Со сметаной супчик красный.

*(Борщ)*

Мы порой как будто ушки,

Бантики, рожки, ракушки.

Любят взрослые и дети

И колечки, и спагетти.

А добавь в нас тертый сыр –

Будет настоящий пир.

*(Макароны)*

Терпкой горечью приправит

Шашлыки на ужин.

И**здоровье тем поправит,**

Кто лежит простужен.

Хоть спина огнем горит,

Вылечит она бронхит.

 *(Горчица)*

Учитель: Молодцы! Вы сегодня хорошо справились с заданиями.:

Учитель Я хочу рассказать вам такую притчу: «Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая! А сам думает: *«Скажет живая – я ее умертвлю, скажет мертвая – выпущу»*. Мудрец, подумав, ответил: *«Все в твоих руках»* .

Уважаемые **родители,** помните, что **здоровье** ребёнка в Ваших руках! Вам необходимо создать условия **здорового** образа жизни ребенка. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё **здоровье и заботиться о нём**! Всем нам нужно научиться выполнять главное правило **здорового питания**: *«Нужно есть то, что требуется моему организму, а не то, что хочу есть я»*.

Я желаю вам быть **здоровыми всегда.**