

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 9 «Теремок» комбинированного вида

Семейно-оздоровительный клуб «Неболейка»

тема:

***«Правильно питаемся-
растем и улыбаемся»***

Оленегорск
-2012-

Семейно-оздоровительный клуб

«Неболейка»

Тема: «Правильно питаемся-растем и улыбаемся»

Цель:

-привлечь внимание родителей к проблеме здорового питания дошкольников.

Место проведения:

МДОУ № 9 «Теремок», музыкальный зал

Участники семейно-оздоровительного клуба:

Васильева Т. Ю. – заведующий МДОУ

Белоцкая А. В. – зам. зав по ВМР

Иванова Д. В. – воспитатель 2 младшей группы «Б»

Коннова Н. Г. – воспитатель старшей «А» группы

Харионовская Л. А. – воспитатель группы КН № 2

План
семейно-оздоровительного клуба
тема: «Здоровое питание»

№ п/п	Тема выступления	ответственные
1	Открытие клуба <i>«Правильно питаемся-растем и улыбаемся»</i>	Васильева Т. Ю.
2	Сообщение <i>Презентация «Здоровое питание»</i>	Иванова Д. В.
3	Тест-опрос родителей <i>«Знаете ли Вы...?»</i>	Белоцкая А. В.
4	Дегустация блюд	Коннова Н. Г.
5	Игра <i>«Угадай, что говорят дети?»</i>	Белоцкая А. В.
6	Выставка <i>«Кулинарные чудеса»</i>	Родители
7	Практические советы <i>«Как совместить приятное с полезным»</i>	Харионовская Л. А.
8	Круглый стол <i>Рефлексия</i>	Белоцкая А. В.
9	Вручение памяток <i>«Здоровое питание - здоровый ребёнок»</i>	Коннова Н. Г.

1. Открытие клуба

«Правильно питаемся - растем и улыбаемся»

- Открываем очередную встречу в нашем клубе “Неболейка”.

- Каждую маму заботит, чем кормят ее ребенка в детском саду. Вполне объяснимо волнение родителей, которым предстоит отдавать своего „домашнего” ребенка в детский сад. Все ли необходимое будет получать малыш, калорийно ли и качественно его будут кормить?

Спешим успокоить всех мам и пап: причин для беспокойства нет.

Основа правильного питания в детских садах - это нормы, которые утверждены постановлением правительства РФ. Причем для разных возрастных групп - нормы свои.

2. Презентация «Здоровое питание»

- Какого человека можно назвать здоровым? (Сильный, бодрый, энергичный)

- Как выглядит человек нездоровый? (злой, угрюмый)

- Сколько раз ест ваш ребенок в детском саду? (4-разовое питание)

- Сколько раз пьет ребенок в детском саду? (по необходимости)

- Сколько литров в день должен выпить человек?(2)

- Какой перерыв должен быть между едой? (3 часа)

- Почему нужно питаться в одно и тоже время? (желудок вырабатывает желудочный сок)

3. Тест-опрос родителей

«Знаете ли Вы...?»

- После краткого и познавательного сообщения _____ о питании попробуйте ответить на простые вопросы. Знаете ли вы:

- Что такое калория? (единица энергии, которая образуется при усвоении продукта).

- Что является основным источником получения энергии(углеводы).

- Сколько калорий должен употреблять в день ребенок дошкольного возраста? (1800; дети тоже должны потреблять определённое количество калорий: с 1,5 до 1 года должны употреблять 800 калорий в сутки; от 3 до 4 лет около 1330 калорий в сутки; детям начальных классов до 1990). Общая калорийность суточного рациона составляет 1540–1970 ккал. В ДООУ ребенок получает 75% суточного рациона, дома – 25%

- Сколько калорий должна употреблять в день женщина? (2800)

- Сколько калорий должен употреблять в день мужчина? (3300)

- Какие витамины содержатся в твороге? (Всего витаминов в твороге содержится 12: А, Д, В, С, в большом количестве кальций, железо, фосфор - это помощь организму для роста, развития;).

- Какие блюда вы готовите из творога дома?

- Что можно приготовить из творога? (суфле, сырники, вареники, творожники, творожную запеканку).

В веселой компании начнем процесс дегустации.

4. Дегустация блюд

- Попробуйте запеканку, приготовленную нашими поварами. Поделитесь своими впечатлениями.

- Как думаете, творожная запеканка может понравиться детям? (ответы родителей). И действительно дети в саду с удовольствием едят это лакомство. А если вспомнить то, что в творог содержится 12 витаминов, то это и полезное блюдо.

- Скажите, какие фрукты на Ваш взгляд являются самыми полезными для детского организма?

- А какие овощи?

- Давайте остановимся на чесноке.

- Чеснок одно из самых древних на земле растений, лекарство от самых различных недугов и болезней, укрепляет общий иммунитет он входит в рацион космонавтов в космосе, чтобы в течение долгих месяцев поддерживать иммунитет. Из питательных веществ основные – это углеводы, а значит, чеснок – это высококалорийный продукт. Особенно надо отметить, что в составе чеснока есть йод, который положительно влияет на функцию щитовидной железы, а нам северянам он просто необходим.

- Почему я так подробно остановилась именно на чесноке? Многие взрослые ошибочно считают, что дети категорически не хотят чеснок? Но он необходим!

- В рационе питания чеснок у воспитанников есть, а чтобы они его ели с удовольствием повара делают из них такие блюда как: чесночную пасту, морковночесночную пасту. И надо вам сказать, что наши дети едят эти пасты с удовольствием. Попробуйте сами, какие они вкусные. Понравилось? Эти пасты вкусные, и очень легкие в приготовлении. Попробуйте сами рассказать рецепт чесночной пасты (ответы родителей).

- Так же чеснок добавляется в салаты и соусы.

- Наши дети в большинстве своем не привыкли к здоровому питанию. Часто забрав детей из садика, родители заходят в магазин, чтобы купить продукты к ужину. Дошколята атакуют лотки с конфетами-шоколадками-сухариками. А как часто вы, уважаемые родители, заглядывают в вывешенное меню на группах. Наверное, не всегда. И совершенно напрасно! Потому что именно в детском саду у малышей закладываются

элементарные принципы здорового питания, а уж его организацию впору сравнивать со стратегией государственной важности. Чем их кормят дома занятые мамы и работающие папы? - набор стандартен: борщ, сосиска, макароны и... сладости в неограниченном количестве. Ребенок, возвращенный на конфетах, скорее всего, откажется от овощного супа, запеканки. Мы сталкиваемся с тем, что дети не научены родителями питаться правильно.

- Питание в ДООУ отвечает физическим потребностям детского организма. В меню включаются новые блюда: белип, рыба в омлете, домашняя лапша и пр.; используются кисломолочные напитки, обогащенные бифидобактериями, витаминами; хлеб с содержанием йодированного белка.

5. Игра

«Угадай, что говорят дети?»

Понравились вам блюда? Продолжая разговор о вкусной и полезной пище позвольте познакомлю вас с итогами интервьюирования наших воспитанников.

Вопросы задавались такие:

-Какое твое любимое блюдо? (ведущий зачитывает ответы детей)

-Какое блюдо чаще готовит мамы дома? (ведущий зачитывает ответы детей)

-Интересно было узнать, какие блюда считаются у детей нелюбимыми (ведущий зачитывает ответы детей).

- Почему же эти блюда не любят дети?

- Как эту проблему можно решить?

В кулинарном мастерстве большое значение имеет правильное оформление блюд. Кулинарные изделия должны быть оформлены так, чтобы они привлекали внимание, вызывали аппетит, наслаждение и способствовали лучшему усвоению пищи. Красивая посуда, украшенное блюдо, блюдо приготовленное с любовью вызывает аппетит у детей.

Не секрет, что многие дети лучше едят в гостях или за праздничным столом. Одной из причин этого является то, что ребенок охотнее ест красивую пищу.

Для него важно, как выглядит блюдо, которое ему предлагают. Вряд ли у ребенка вызовет аппетит месиво непонятного цвета. Зато ему очень нравятся разноцветные кушанья, различные украшения из овощей. Яркие цвета (особенно красный и оранжевый) способны возбуждать аппетит у малышей.

6. Презентация

«Кулинарные чудеса»

- Посмотрите, какие красивые блюда.

Из простых продуктов получились произведения искусства. Без сомнения от таких блюд не откажется ребенок они приятные на вид, радуют глаз и вызывают аппетит.

- Я предлагаю вам с _____ узнать некоторые секреты приготовления выпечки и самим попробовать слепить пирожки.

7. Практические советы

«Как совместить приятное с полезным»

Основное ребёнок познаёт дома из общения с родителями, участия в повседневных делах, наблюдений за действиями членов семьи.

Родители могут многое сделать для развития, используя естественные ситуации.

Например: вместе месите тесто и печете пироги (раздаю «колобочки» теста.)

Воспитатель предлагает желающим родителями слепить несколько видов выпечки из теста, при выполнении объясняет, какую беседу можно вести с ребенком для его всестороннего развития.

<i>Вы можете сказать или спросить</i>	<i>Это поможет вашему ребенку</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Из чего у меня получилось такое тесто? • Сколько я положила яиц? • Что сделала сначала? • Как ты думаешь, что было бы, если я взяла маленькую мисочку, а не большую кастрюлю? • Какое тесто на ощупь? • Что из него можно сделать? 	<ul style="list-style-type: none"> • Понимание действий, предстоящих изменений - яйцо бьется, сахар растворяется, дрожжи поднимаются. • Учиться устанавливать закономерности: тесто увеличивается в объеме, значит... • Сравнить, находить аналогии • Развивать пальчики, силу рук. • Вместе наводите порядок в кухонном столе, перебираете крупы, фасоль.
<ul style="list-style-type: none"> • Что лежит в столе? • Что на какой полке лежит? • Что лежит в банке? • Догадайся, что в пакете, в мешочке? • Что нужно сделать, что бы узнать, не заглядывая? • Что круглое? • Какая крупа желтого цвета? • Что самое мелкое? • Чего мало, что нужно купить? • Откладывай белую фасоль в мисочку, а черную в тарелочку. 	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать представление о свойствах и качествах разных продуктов. • Развивать мелкую моторику. • Понимать обобщения (это крупы, это продукты). • Понимать, что такое объем. • Понимать возможность выбора. • Научить принимать решения. • Что можно спросить когда; • Разбираете сумку с покупками. • Вместе накрываете на стол,

<ul style="list-style-type: none"> • Выбери все зеленые горошины. • Что мы можем сварить из риса. 	<p>раскладываете еду.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вместе убираете со стола, моете посуду.
---	---

После выполнения заданий, ведущие угощают выпечкой родителей, приготовленной поварами ДОУ.

8. Круглый стол (чаепитие)

Рефлексия

- Было бы интересно и полезно узнать у вас, уважаемые родители:

«Что нового вы узнали сегодня?»

«Какое открытие вы для себя сделали?»

«Что осталось нерешенным?»

«Что бы вы хотели интересного узнать на встречах семейного клуба, какие темы вас интересуют?»

9. Заключение.

Раздача памяток-рецептов по приготовлению полезных блюд.

- мы надеемся, что рецепты окажутся на вашем семейном столе и принесут вам минутки радости и много-много здоровья.