**Родительское собрание**

**КВН «Здоровое питание - отличное настроение»**

**Цель:** формировать у родителей представления о значимости правильного питания детей как составной части культуры здоровья.

**Задачи:**

* развивать представления родителей о правильном питании, его значимости для здоровья детей;
* формировать представление о том, что здоровье человека во многом зависит от его образа жизни и поведения;
* воспитывать ответственное отношение родителей к здоровью детей;
* путем анкетирования получить данные о характере домашнего питания дошкольников;
* дать рекомендации по правильному питанию детей;
* изготовить буклеты для родителей о здоровом питании;
* составить мультимедийную презентацию

**Ведущий:** Добрый вечер, Уважаемые родители! Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение. В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые.

Родительское собрание я хотела бы начать с такого афоризма: *Л.Н. ТОЛСТОЙ*

***Чем проще пища, тем она приятнее - не приедается, тем здоровее и тем всегда и везде доступнее.***

Как вы уже догадались, сегодня наш разговор пойдёт о здоровом питании наших детей.

**Здоровое питание** - здоровый ребенок. А здоровый ребенок в семье это самое важное для родителей. Здоровье ребенка в первую очередь основывается на выдержке его родителей и желании понять ребенка. Одним из важных составляющих благополучного **развития ребенка** является здоровое питание. Питание может помочь предупредить возникновение болезни или же наоборот ускорить ее появление. Поэтому в вопросах питания ребенка родители должны проявить максимум внимательности и настороженности.

**Питание детей - это главный компонент любой "здоровьесберегающей" педагогики.**

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения.

В МДОУ «Золотой ключик» воспитанники получают полноценное, сбалансированное питание, выполняются принципы рационального здорового питания детей: регулярность, полноценность, разнообразие путём соблюдения режима питания, норм потребления продуктов, гигиены питания и индивидуального подхода к детям во время приёма пищи, разработано десятидневное меню, с учётом калорийности – жиров, белков, углеводов.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей. Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни? Это мы с вами постараемся выяснить во время нашей встречи.

Все мы знаем: чтобы успешно грызть гранит науки, необходимо правильно питаться. Но что же полезно, а что не очень для ребёнка дошкольного возраста мы узнаем, проведя игру КВН, в результате которой Вы возьмёте знания о сбалансированном меню, что такое разнообразное питание и что включает в себя здоровое питание.

**И так мы начинаем КВН, тема которого «Здоровое питание – отличное настроение».**

Сегодня в клубе весёлых и находчивых принимают участие:

Приветствуем наши команды:

(выход под музыку – В.Шаинский «Мы начинаем КВН…»)

Команда педагогов детского сада – «Морковки»

**Девиз: «Ешь морковку ты всегда, болеть не будешь никогда!»**

Команда родителей МДОУ – «Яблоки»

**Девиз: «Яблоки – вот элексир, придающий много сил!»**

**Выбор капитанов команд.**

**Оценивать игру команд сегодня будет компетентное жюри.**

Оцениваться каждое задание будет по пятибалльной шкале.

**Презентация:**

C самого детства все знают, что каши очень полезны и само собой очень вкусны.

Каша – исконно русское блюдо. С ней связано много старинных традиций и обрядов. Например, свадебное торжество на Руси первоначально называли «кашей». Жениха и невесту за свадебным столом потчевали только кашей, а гости ели её из одного горша. Каша – самое доступное, безвредное и простое средство для оздоровления организма. Любая каша – источник клетчатки и органических кислот, она как магнитов притягивает и выводит из организма тяжёлые металлы и токсины, а также контролирует усвоение жира из съедобных продуктов. Кроме того, содержащиеся в крупах углеводы и белки обеспечивают организм энергией.

**1 конкурс. Разминка – «Что из чего»**

**Участники команды должны определить на ощупь, какая крупа находится в мешочке, назвать растение, из которого получают данную крупу, кашу которую можно из неё приготовить и полезные свойства.**

**1 команда:** **гречневая крупа** – гречиха – гречневая каша - очень много растительного белка, гречиха очень богата разными микроэлементами, такими, как:

- Железо (хороший цвет лица);  
- Калий (нормальное кровяное давление);  
- Кальций (крепкие кости и здоровые зубы);  
- Магний (нормальный вес тела, хорошее настроение).

Гречневая каша также очень богата рутином. Это такое вещество, которое значительно уплотняет стенки кровеносных сосудов. Поэтому, если у человека присутствует какая-то болезнь, связанная с сосудами или венами, то гречневая каша в рационе ему просто необходима.

**Овсянка** – овёс (овсяные хлопья) – овсяная - способна снизить кровяное давление, холестерин в крови до нормального уровня. Овес сам по себе содержит огромное количество витаминов и минералов. Он богат ванадием, кальцием, хлором, серой, натрием, йодом и другими веществами, которые так необходимы нашему организму. В «геркулесовой» каше огромное количество разных антиоксидантов, которые способны вывести из организма человека вредные вещества и токсины. **Кукурузная крупа** – кукуруза (из зёрен) – кукурузная каша - содержится огромное количество витаминов (провитамин А, В1, В2, С, РР), а также полезных минералов, снижает брожение в кишечнике, и это есть ее главное достоинство, за счет высокого содержания клетчатки, каша способна очистить кишечник. Также в кукурузной каше содержится триптофан и лизин. Эти аминокислоты являются незаменимыми и очень полезными.

**2 команда: манная крупа** – пшеница – манная каша - включает в себя магний, кальций, фосфор, калий, витамины В1 и Е. Также у неё отсутствует клетчатка, каша очень легко переваривается, именно поэтому ее и рекомендуют маленьким детям. Манная каша способна вывести жир и слизь из организма человека. Она очень хорошо влияет на прочность костей и силу мышц.

**Перловая крупа** – ячмень – перловая каша -перловая каша - заключает в себе огромное количество витаминов и минералов – марганец, молибден, хром, цинк, никель, йод, кобальт.   
кроме всего прочего, перловая каша заключает в себе очень много фосфора. Фосфор необходим человеку для хорошего обмена веществ в организме, а также правильного усвоения им кальция. **Рисовая крупа** – рис – рисовая каша - имеет больше всего крахмала  и белка. Кроме того массувитаминов:  B1, В2 ,В6, РР, Е и фолиевую кислоту, участвующая в кроветворении, которая является важным средством профилактики малокровия. Рисовая каша очень полезна при заболеваниях органов пищеварения.

**Ведущий:** А пока, команды готовятся, я предлагаю родителям ответить на несколько вопросов:

- Какую кашу любит есть ваш ребёнок, почему?

- Как сделать, чтобы каша стала вкусней? (добавки)

- В какую воду засыпать манную крупу, гречневую крупу

- Как вы считаете, каша – это здоровое питание для ваших детей?

- Может быть, кто-то знает рецепт необычной каши?

**Жюри подводит итоги 1 конкурса.**

**Презентация: «Овощи и фрукты – полезные продукты»**

О пользе овощей и фруктов знают все. Их биологическая ценность для организма неоспорима. Овощи и фрукты не обладают большой энергетической ценностью, но являются поставщиками важнейших нутриентов, от которых напрямую зависит здоровье человека. Это настоящий подарок природы, позволяющий обеспечить организм жизненно необходимыми полезными веществами. Витамины, минеральные вещества, углеводы, пищевые волокна, органические кислоты, пектиновые вещества - вот далеко не полный перечень полезных веществ, которыми богаты эти дары природы.

**2 конкурс. «Овощи и фрукты» В этом конкурсе команды должны, не только назвать овощи и фрукты, но и проявить свою творческую активность.**

**1 команда:** Участники команды по очереди называют овощи. Ведущий экспромтом просит изобразить:

- варёную свёклу;

- длинный огурец;

- капуста кольраби;

- горький лук;

- маленькая картошка

**2 команда:** Участники команды по очереди называют фрукты. Ведущий экспромтом просит изобразить:

- сочное яблоко;

- сладкая груша;

- вкусный банан;

- большой апельсин;

- кислый лимон

**Жюри подводит итоги 2 конкурса.**

**Игра со зрителями:** А теперь поиграем в игру «Вершки и корешки». Съедобный корень овоща будем называть корешки, а съедобный плод на стебле – вершки. Я буду называть какой-нибудь овощ, а вы быстро отвечаете, что в нем съедобное: вершки или корешки. Будьте внимательны, в некоторых овощах съедобно и то и другое.

Морковь (корешки), помидор (вершки), лук (вершки и корешки)**,** картофель (корешки), огурец (вершки), свекла (корешки), редис (корешки), кабачок (вершки), капуста (вершки).

**Презентация:**

**Сказка** - это волшебный мир, в который окунаются наши дети с самого раннего детства! Они испытывают чувство грусти, радости... Сказка - это чудо! Дети черпают из сказок множество познаний: первые представления о времени и пространстве, о связи человека с природой, с предметным миром, сказки позволяют ребенку увидеть добро и зло. **Сказки** в жизни людей занимают очень важную роль и это неспроста. Необходимо, чтобы родители умели объяснить, что происходит с героями и почему они поступают именно так, а не по-другому.

**3 конкурс. «Сказки»**

**Участникам команд по очереди предлагается назвать сказки, в названии которой или в самой сказке, упоминаются полезные продукты и на выбор обыграть одну из сказок.**

Например сказки: «Репка»; «Горшочек каши»; «Принцесса на горошине» (горох); «Петушок и бобовое зернышко» (бобы); «Сестрица Аленушка и братец Иванушка» (яблоки), «Приключения Чиполлино» (лук); «Гуси-лебеди» (яблоки, молоко); «Мужик и медведь» (репа, рожь); «Дудочка и кувшинчик» (ягоды).

**Жюри подводит итоги 3 конкурса.**

**Игра со зрителями:**

1. Сколько яиц можно съесть натощак? (1)

2. Из какой посуды не едят? (из пустой)

3. Как узнать спелость яблока? (у спелого яблока семечки черные)

4. Что в кастрюлю кидают перед тем, как варить в нем еду? (взгляд)

5. Что можно приготовить, но нельзя съесть? (уроки)  
6. Зачем мы едим? (за столом)

**4 конкурс. «Загадки»**

[**Загадка**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%B4%D0%BA%D0%B0) - это иносказательное описание какого-либо предмета или явления, данное обычно в форме вопроса. Загадки разнообразны по своему содержанию. Часто они носят описательный характер, включающий главные качества предметов или действий.

**Загадки — очень полезное упражнение для детского ума.** Загадка относится к одному из самых древних жанров фольклора. Они развивают абстрактное мышление, сообразительность. Загадки интригуют детей и стимулируют их фантазию. Стихотворные загадки обогащают знание детей, развивают их, воспитывают в них любовь к родному языку; расширяют представление об окружающем мире. Использование этих разных стихотворных упражнений и загадок будет

содействовать всестороннему развитию детей. **Роль загадок для развития детей огромна, загадывайте их почаще.**

**Капитанам команд по очереди предлагается отгадать загадки о продуктах.**

**1 капитан:**

1.Может разбиться, может и вариться, если хочешь — в птицу может превратиться.

2. Из крупы ее сварили,

Посолили, подсластили.

Эй, ну где же ложка наша?!

Так вкусна на завтрак... (каша)

3. Золотая голова велика, тяжела,

Золотая голова отдохнуть прилегла.

Голова велика, только шея тонка (тыква)

4. На припеке у пеньков много тонких стебельков,

Каждый тонкий стебелек держит алый огонек,

Разгребаем стебельки-собираем огоньки (земляника)

5.В овощах и фруктах есть.

Детям нужно много есть.

Есть ещё таблетки

Вкусом как конфетки.

Принимают для здоровья

Их холодною порою.

Для Сашули и Полины

Что полезно? - ... (Витамины)

**2 капитан**

1. От него — здоровье, сила

И румянец щёк всегда.

Белое, а не белила,

Жидкое, а не вода (молоко) Щеки красные, нос белый,

2.В темноте сижу день целый,

А рубашка зелена,

Вся на солнышке она (редис)

3. Что за белые крупинки?

Не зерно и не снежинки.

Скисло молоко — и в срок

Получили мы... (творог)

4. Бусы красные висят

Из кустов на нас глядят,

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи.

В этом светлом магазине

Ты увидишь на витрине

Не одежду, не продукты,

И не книги, и не фрукты.

Здесь микстура и таблетки,

Здесь горчичники, пипетки.

Мази, капли и бальзамы

Для тебя, для папы с мамой.

Для здоровья человека

Открывает дверь - ... (аптека)

**Жюри подводит итоги 4 конкурса.**

**5 конкурс. «Культура питания»**

Культура питания. Казалось бы, странное словосочетание. А приходилось ли Вам когда-нибудь задумываться над тем, почему и зачем мы едим?

Культура питания - это не только поведение за столом, но и оптимальное количество пищи, принятое человеком. Главное правило - это соотношение количества и калорийности энергетическим затратам и физиологическим потребностям вашего организма.

Командам предлагается разработать сбалансированное витаминизированное меню на один день с учётом продуктов, которые любит ваш ребёнок, защитить своё меню, доказать, что оно является полезным и витаминизированным.

**Игра со зрителями: «Говорят дети»**

Ведущий: Предлагаю Вам ответить на вопросы, которые предварительно перед собранием мы задавали вашим детям и постараться угадать правильный ответ

1. Разнообразное питание – это …

2. Что такое витамины?

3. Какое блюдо нравится в детском саду?

4. Каша – полезная еда.

5. Какое блюдо самое любимое дома.

**Жюри подводит итоги 5 конкурса.**

**6 конкурс. «Вопрос – ответ»**

Команды отвечают на вопросы зрителей.

**Жюри подводит итоги 6 конкурса.**

**7 конкурс. «Реклама»**

В.Маяковский в статье "Агитация и реклама" писал: "Ни одно, даже самое верное, дело не двинется без рекламы… Обычно думают, что надо рекламировать только дрянь - хорошая вещь и так пойдет. Это самое неверное мнение. Реклама - это имя вещи… Реклама должна напоминать бесконечно о каждой, даже чудесной, вещи…" Простейшие формы рекламы существовали ещё до нашей эры. В Древней Греции и Риме рекламные объявления писали на деревянных досках, гравировали на меди или кости, громко зачитывали на площадях и др. местах скопления народа. Реклама - яркое явление современности: всепроникающее, вездесущее, профессиональное.

Командам предлагается придумать рекламу полезного продукта для здоровья детей (мясо и рыба) и антирекламу вредного продукта (чипсы и лимонад).

**Игра со зрителями:**

**Рефлексия.**

Продолжите, пожалуйста, фразу "Пища должна быть для ваших детей…"

**«Вкусные задачки»**

1.Сколько раз в день нужно есть?

2. Когда нужно есть больше? (завтрак, обед, ужин)

3. Чем отличается однообразная пища от разнообразной?

4. Сколько дней человек может прожить без воды?

5. В каких продуктах содержится больше всего витаминов?

**Жюри подводит результат игры.**

**Ведущий:** А сейчас всем не мешало бы пополнить свой организм витаминами. В часть дружбы и духа соперничества между командами обменяйтесь морковками и яблоками.

**Выводы:**

*Правильное питание* - наличие в меню всех необходимых питательных веществ.

*Правильное питание* - это сбалансированное питание с поступлением всех необходимых веществ, в том числе холестерина, углеводов и клетчатки, нужного количества витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.

*Правильное питание* - это ограничение поступления вредных веществ. Начать ограничивать себя нужно от более вредного к менее вредному.

Закончить наше собрание хочу известной мудростью: "Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть". (Сократ) От того, как наши дети питаются, во многом зависит состояние их здоровья, трудоспособность, защитные и приспособительные возможности организма, заболеваемость и продолжительность жизни. Только умеренное сбалансированное питание может стать гарантией долгих лет жизни. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем.

Во время приготовления пищи бросьте в нее немножко любви, чуть – чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти приправы придадут необыкновенный вкус любой пищи, принесут здоровье всем членам семьи.

**Здоровья Вам и Вашим детям!**