

Конспект деловой игры с родителями «Секреты правильного питания».

Цель: Повысить интерес родителей к правильному питанию и здоровому образу жизни детей, активизировать знания родителей о здоровом питании, повысить их самообразование по теме.

Заканчивается учебный год, а вместе с ним и время, когда ваши дети посещали детский сад, совсем скоро они станут школьниками. Изменение режима дня, нагрузки, адаптация к новым условиям все это потребует от ребенка немало сил. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на физическое и психологическое развитие ребёнка, питание занимает ведущее место. Всякое нарушение питания, как количественное, так, ещё в большей мере, и качественное, отрицательно влияет на здоровье детей.

Попрошу подняться тех, чей ребенок не ест супы, а теперь тех чей ребенок не любит овощи, молочные продукты, рыбу, горячий завтрак – кашу, имеет привычку питаться в сухомятку. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания ребенка.

Отсутствие правильного питания у детей ведет к ухудшению их здоровья. В детском организме возникает повышенная утомляемость, авитаминоз, йододефицит, появляются заболевания пищеварительного тракта, избыточный вес.

Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции то же зачастую искажают представление детей о правильном питании, поэтому сегодня мы пригласили вас поговорить на эту тему, а точнее поиграть.

Предлагаю подойти к столу и выбрать любую понравившуюся картинку. (овощи, фрукты, зелень, супы, каши, молочные продукты, рыба – зеленые рубашки; сухофрукты, орехи, соусы, яйца, сосиски, масло – желтые рубашки; торт, мороженное, копчености, газировка, чипсы, конфеты – красные рубашки). Посмотрите на «рубашки» карточек, объединитесь в группы по цвету. Прошу группу с зелеными карточками продемонстрировать всем свои картинки – это те продукты, которые должны быть на нашем столе каждый день. Теперь прошу продемонстрировать картинки тех, у кого они желтые – это продукты не частого применения. Красные карточки говорят сами за себя – продукты крайне редкого употребления.

На группы мы разделились, приглашаю вас присесть за столы.

Сбалансированное питание должно включать в себя: 40% - злаки; 35% - фрукты и овощи (овощей должно быть больше); 10% - включают в себя молочные продукты и 10% мясо, рыбу, яйца; 5% - жиры и сладости.

«Каша»

Самую большую часть нашего рациона должны составлять злаки.

Я буду говорить о пользе той или иной крупы, а вы называете ту, к которой это относится. Команда, назвавшая правильный ответ, кладет себе фишку.

1. Способствует набору веса, полезна при инфаркте, содержит фитин, который способствует выведению кальция (манная);
2. Выводит токсины, рекомендуется употреблять не более 2 раз в неделю (рис);
3. Единственная крупа, содержащая все 18 аминокислот и хорошо усваиваемый растительный белок, разрешенная к употреблению каждый день (гречка);
4. Способствует профилактике гастрита, содержит кремний (овсяная);
5. Способствует снижению холестерина, богата калием (пшено);

6. Улучшает вид волос, ногтей, кожи (кукурузная);
7. Улучшает работу нервной, сердечно - сосудистой систем и печени (пшеничная);
8. Обладает противовирусным эффектом, содержит йод, медь, фосфор (перловая).

Самая полезная каша – на молоке, но без масла!

Как показал опрос, вы прекрасно осведомлены о том, что полезно для детского питания. На диаграмме вы можете увидеть детские предпочтения в еде.

Все мы понимаем, что сладкое вредно, но его очень любят дети, предлагаю поговорить о сахаре.

«Сахар»

Вопросы:

- суточная норма потребления сахара для мужчин в ч/л?
- суточная норма потребления сахара для женщин?
- суточная норма потребления сахара для детей?
- чем вредит чрезмерное потребление сахара?

А сейчас мы отправимся с вами в продуктовый магазин.

- Сколько сахара в данной продуктовой корзине? (три морковки, красное яблоко, баночка зеленого горошка, шоколадная плитка, 100гр. меда, 50гр. сахара)

А вот рейтинг того, что дети чаще просят купить: на первом месте – сладости, на втором месте сок, а на третьем йогурт.

С йогуртами более-менее все понятно, консерванты, ароматизаторы и сроки хранения убивают все те полезные бактерии из-за которых он считается полезным, а добавленный сахар делает его вредным. А вот с соком все сложнее.

«Сок»

- Как на ваш взгляд, в какой таре сок будет полезным? (в стеклянной, в пластиковой, в картонной, детский)

К сожалению, сок в любой таре будет как минимум бесполезным, а если еще и не качественный, то и вовсе опасен.

- Как вы относитесь к свежавыжатым сокам?

Польза свежеприготовленных соков велика, однако, как и любое лекарство или сильнодействующее вещество (а фреши биологически очень активны), требует разумного подхода.

Главным недостатком фрешей является большое количество сахара. В стакане сока – суточная доза углеводов, как и в газировке на 0,5 литра приходится 60 гр. сахара. Сок поднимает уровень сахара в крови. Диетологи рекомендуют делать смузи, смешивая только, что разделенные сок и мякоть, и разводить водой, а еще лучше съесть плод, вместо сока. Растительные волокна в плоде служат «замедлителем» мгновенного всасывания сахара в кровь. Лишняя глюкоза, попадающая в кровь, превращается в жир.

Что нужно помнить при употреблении соков.

-Рекомендуется не более одного стакана в день (взрослому)

-Не стоит останавливаться на одном виде. Лучше их чередовать или смешивать в разных пропорциях.

-Не должен служить для утоления жажды. Для этого есть чистая вода.

- Если выбирать между соком и фруктом, лучше выбрать второе. И эффект будет мягче, и [растительная клетчатка](#) будет только полезна.

- Только что выдавленный напиток должен выпиваться в течение 10 – 15 минут после выдавливания. Так витамины попадут к нам, а не распадутся без всякой для нас пользы.

-Иногда можно устраивать по одному разгрузочному дню на свежесжатых соках. Это поможет «встряхнуть» метаболизм, освободиться от накопившихся шлаков, очиститься и станет положительным стрессом для организма.

-Не заниматься сокотерапией во время приема лекарств. Вещества, содержащиеся в соках, препятствуют «обезвреживанию» множества препаратов, тем самым повышая их концентрацию в крови. А это чревато передозировкой употребляемыми лекарствами со всеми вытекающими последствиями.

Гамбургеры, хот-доги и т.п. любят 31,25% детей, и только один родитель относится к этому положительно. Чем вредна такая пища и можно ли из любви детей к этому блюду извлечь пользу? Предлагаю обсудить.

Дискуссия за и против

Рыбу не едят почти половина детей, хотя дома ее готовят очень многие.

«Пальчики оближешь»

Мы предлагаем каждой команде придумать рецепт рыбного блюда для детей и презентовать его.

Сегодня мы не будем выявлять победителей, нам кажется, что проигравших сегодня нет. Всем большое спасибо. Что бы мы могли понять, нужно ли проводить подобные мероприятия и необходимость данной темы, просим вас разместить картинки на доске: стол – узнал много нового, сумка – некоторая информация была интересна, урна – ни чего нового не узнал. Всем спасибо.