**Брей-ринг на тему: «Сказочный герой о здоровом питании».**

Задачи:

- выявление проблемы семьи в вопросах здорового питания;

- расширить знания родителей о полезной и вредной пище;

- повышать педагогическую компетентность родителей;

- способствовать развитию обмена семейным опытом в воспитании культуры здорового образа жизни;

- развивать творческую активность;

- создание атмосферу эмоциональной комфортности.

Оснащение:

- крутящийся барабан с секторами;

- карточки с вопросами;

ПЛАН:

1. Вводная часть

2. Основная часть

•Вопросы и ответы на тему «Здоровое питание»

•Презентация работ родителями «Сказки о витаминах»

• Игра «Слово-эстафета»

3.Заключительная часть

•Рефлексия

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

- Здравствуйте, уважаемые родители. Все мы хотим, чтобы наши дети, вырастая, входили в жизнь не только знающими и образованными, но и здоровыми.

Правильное питание ребенка – важнейшее условие его нормального роста и развития, залог здоровья. Снижение уровня показателей здоровья детей и подростков – актуальная проблема современного общества, поэтому необходимо начинать разговор с детьми о правильном питании уже в дошкольном и младшем школьном возрасте.

А поговорим мы сегодня о еде – о полезных продуктах и витаминах. Талисманом вашей сегодняшней игры будет сказочный герой «Колобок», который знает о здоровом питании все.

(Выступает медицинский работник)

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Самоконструкция

- Сформулируйте определение «здоровое питание».

Предполагаемые ответы родителей: здоровое питание – это правильное, сбалансированное питание; разнообразие продуктов питания.

- На какие группы можно разделить продукты?

Предполагаемые ответы родителей: овощи, фрукты, мясо, рыба, молочные и кисломолочные продукты.

Сейчас предлагаю вам некоторые родители расскажут нам о витаминах. Они подготовили странички для нашей будущей книги.

Презентация родителями своей работы: сказка о витаминах А, В, С, Д, Е.

- Никогда не унывает

И с улыбкой на лице –

Тот, кто часто принимает

Витамины А, В, С, Д, Е.

- А сейчас давайте сыграем в брей-ринг.

Поочередно родители крутят «барабан», на котором расположены карточки с вопросами. Куда укажет стрелка, ту карточку берут и отвечают на вопрос.

1 ВОПРОС

Все ли группы продуктов Вы используете в рационе питания своего ребенка?

Обсуждение вопроса родителями.

- В рацион ребенка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные.

В идеале еда ребенка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода - из них состоит наше тело, из них состоит наша пища. Вот почему так важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор. Широта вкусовых пристрастий – залог того, что во взрослой жизни человек сумеет правильно организовывать свое питание.

2 ВОПРОС

Используете ли Вы в рационе питания ребенка вредные продукты? Как часто?

Обсуждение вопроса родителями.

- Рейтинг самых вредных для детей продуктов питания:

1 место: кола. Этот напиток содержит ортофосфорную кислоту в таких концентрациях, что за несколько часов способен удалить ржавчину с гвоздя!

2 место: сладкая газировка, содержащая бензоат натрия (Е211). По данным последних биологических исследований, большие количества бензоата натрия повреждают митохондриальную ДНК, что может привести к циррозу печени, болезни Паркинсона и ряду нейродегенеративных болезней.

3 место: картофельные чипсы. В сочетании с огромным количеством жира, ароматизаторами и вкусовыми добавками чипсы становятся угрозой для желудка малыша.

4 место: сосиски и дешевая колбаса. В их составе практически нет мяса, зато много жиров (до 40% веса), соевого белка и нитрита натрия.

5 место: маргарин. Это смесь гидрогенизированных, то есть насыщенных атомами водорода, животных и растительных жиров.

3 ВОПРОС

Какие полезные блюда Вы готовите своим детям? Поделитесь своими рецептами.

Обсуждение вопроса родителями.

4 ВОПРОС

Соблюдаете ли Вы режим питания своего ребенка? Сколько приемов пищи Вы планируете в течение дня?

Обсуждение вопроса родителями.

- Режим питания важен в любом возрасте, но его значение особенно велико для детей и подростков. В это время происходит активный рост и созревание организма. Нерегулярное питание создает дополнительные нагрузки и благоприятную почву для возникновения различного рода нарушений как физического, так и психологического здоровья.

Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня, вот почему в дошкольном и младшем школьном возрасте, учитывая особенности пищеварительной системы детей, предусматривается 4-5 приемов пищи через каждые 3-4 часа.

- Постоянно соблюдайте несколько основных принципов питания, которые станут фундаментом здоровья ребенка:

1.Режим питания.

2.Разнообразие продуктов питания.

3.Соблюдение гигиены питания.

4.Удовольствие от процесса еды.

Игра «Слово-эстафета».

- Сейчас мы будем передавать нашего сказочного героя «Колобка» по кругу. Взяв ее в руки, вы продолжаете начатое предложение «Мой ребенок будет здоровым, если я…»

Родители высказывают свои предложения.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Рефлексия (отражение чувств, ощущений, эмоций)

- Какие открытия вы для себя сделали?

- Является ли для вас интересным и полезным изученный материал?

Родители высказывают свои чувства, эмоции и ощущения о проведенной встрече.