Семинар.

**«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ЗДОРОВЫЙ РЕБЁНОК!».**

Подготовили и провели:

Лбова И.В., воспитатель ВКК

Пономарева Л.В., воспитатель ВКК

Добрый день, уважаемые коллеги! Мы рады видеть вас на нашем семинаре на тему: «Здоровое питание – здоровый ребенок».

*Игра-разминка «Продолжи пословицу».*

1.В здоровом теле (здоровый дух).

2.Голову держи в холоде (а ноги в тепле).

3.Здоровье дороже (золота, богатства).

4.Кто спортом занимается, тот (силы набирается).

5.Пешком ходить – долго (жить).

6.Начинай «новую» жизнь не с понедельника, а (с утренней зарядки).

7.Солнце, воздух и вода (наши лучшие друзья).

О том, что правильное питание – залог здоровья, знает каждый. Однако, мало кто может утвердительно ответить на вопрос: «Правильно ли мы питаемся?», «Правильно ли кормим своего ребёнка?».

Здоровье в большей степени зависит от нас самих. Но говоря о детях, мы должны понимать, что их здоровье зависит от нас. И это одна из главных проблем семьи и детского сада. Так как здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. Эту проблему надо решать комплексно. Здоровье ребенка в первую очередь зависит от питания. Не зря говорят: «Человек то, что он ест».

С какой проблемой часто сталкиваемся мы, педагоги детского сада? **Это не соблюдение режима питания дома.** Зачастую дети на завтрак приходят с опозданием, перекусив чем-нибудь дома, в лучшем случае, а то и на ходу, по дороге в детский сад, либо приходят в группу со своей едой. Вечером, забирая детей из детского сада домой, родители балуют их сладостями, а значит, что правильный ужин в стенах дома отменяется. Поэтому работу по воспитанию культуры питания детей надо начинать именно со взрослых.

Сегодняшняя ситуация по организации населения питанием осложнена появлением на продуктовых рынках страны некачественной продукции с различными добавками синтетического происхождения, геномодифицированной продукции и связанной с ней широкой рекламной компанией.

Употребление продуктов синтетического происхождения часто вызывает пищевую аллергию, бронхиальную астму, дерматиты и кишечные расстройства.

Еще одной проблемой является и недостаток у детей знаний о здоровом образе жизни, отказ от полноценных продуктов питания в детском саду.

В этом мы, педагоги должны помочь детям и родителям. Надо формировать у детей начальные знания о важности правильного питания, как о составной части сохранения и укрепления здоровья, мотивировать детей и родителей, повышать родительскую грамотность в вопросах питания.

Существует 5 принципов рационального питания детей:

**1. РЕГУЛЯРНОСТЬ – соблюдение режима питания.**

**2. РАЗНООБРАЗИЕ – организм нуждается в разнообразном пластическом и энергетическом материале: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества – всё это дети, да и взрослые должны получать из пищи.**

**3. АДЕКВАТНОСТЬ – пища, которая съедается в течение дня ребёнком, должна восполняться энергозатратами его организма.**

**4. БЕЗОПАСНОСТЬ – это правило личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, это и осторожное обращение с незнакомыми продуктами или отказ от них до получения нужной информации об их пользе.**

**5. УДОВОЛЬСТВИЕ – чем выше уровень развития вкусовой чувствительности, тем выше уровень защиты организма.**

В какой период начинать приучать ребёнка к правильному питанию? **(Вопрос к аудитории). Обсуждение.**

Всё это надо донести до родителей, так как они являются лучшим примером для детей.

Система работы с детьми предполагает различные формы формирования представлений о правильном питании. Очень популярны так называемые «Уроки здоровья». Темы подбираются разные, актуальные для детей определённого возраста.

На таких занятиях дети через различные виды деятельности получают нужную информацию и навыки для формирования основ культуры питания.

Мы сегодня хотим предложить вам представить себя в роли ребенка на одном из занятий «Разговор о здоровом питании».

В зал приглашаются несколько педагогов и готовят два вида салатов, полезных для здоровья.

Хотелось бы закончить наш семинар такими словами:

**«Заботясь о здоровье детей, педагог не должен забывать и о своём здоровье. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но физическое, психическое и социальное благополучие».**

Спасибо всем за внимание!