Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Искитимского района Новосибирской области детский сад комбинированного вида «Журавлик» ст. Евсино

Деловая игра для педагогов

« Хочу все знать о здоровом питании»

**Подготовила и провела учитель-логопед высшей категории**

**Мишина Елена Владимировна**

 **2019г**

**Слайд 1**

Здравствуйте, дорогие родители и гости! Хочу задать вам такой вопрос: Что значит здоровый ребенок?( Ответы гостей)

Верно. А как вы думаете, здоровье ребенка зависит от того, что ест ребенок? Сегодня мы поговорим именно о здоровой и полезной пище.

**Слайд 2**

 Здоровье наших детей зависит от культуры и пищевых привычек, заложенных в детстве: в семье, в детсаду. И главную роль в формировании здорового образа жизни у детей играют родители.

Сегодня мы проведем деловую игру по основам правильного и здорового питания в семье – как одну из форм работы с родителями по теме..

Любому организму от самого маленького до взрослого – требуется питание. Какие питательные вещества вы знаете?( Ответы)

Давайте поговорим о витаминах.

**Слайд 3**

 **1страничка Витаминная : А, В, С, Д, Е, К**

**Витаминные столики:(** на подносах лежат кусочки пластилина).

Слепите из пластилина буквы обозначающие витамины А, В,С, Д по столикам . От каждого столика небольшой рассказ о пользе именно этого витамина)

**Задание : «Какие вы знаете витамины, в каких продуктах их много, и какую пользу они приносят нашему организму?»**

1. А – Витамин А. Очень важен для зрения и для кожи. Витамина А много в моркови, рябине, абрикосах и чернике.

2. В – Витамин В. Помогает нам расти, быть сильными, очень важен для работы сердца, чтобы оно хорошо работало. Витамина В много в черном хлебе, геркулесе, орехах, зеленом горошке и мясе.

3. С – Витамин С. Укрепляет наш организм, помогает бороться с простудами, восстанавливает силы после болезни и травм. Витамина С много в апельсинах, лимонах, шиповнике и петрушке.

 4. Д - Витамин Д. Его называют витамином роста, делает наши кости, ноги, руки крепкими, укрепляет зубы. Витамина Д много в рыбе, молоке, сыре и яйцах.

5. Е – Витамин Е. Укрепляет клетки организма, замедляет старение. Много витамина Е содержится в орехах, семечках, кукурузе, растительном масле.

6. К – Витамин К. Нужен для того, что когда мы поранимся ранка быстро заживет и покроется корочкой. Много витамина К в помидорах, капусте, грушах, петрушке.

**4слайд**

**2 Страница. Это интересно!!!**

Для здоровья нервной системы важен хороший и спокойный сон, для которого ребенку должно хватать **Магния.** Следовательно, ребенок должен пить минеральную воду с достаточным содержанием магния, либо пить очищенную жесткую, богатую минералами воду своего региона (в кипяченой воде магния нет). Магния много в семечках, поэтому логично заменить привычные покупные конфеты самодельными, включая в их состав семечки. Достаточно магния в ужине, включающем печеный картофель с зеленью. Важно помнить, что чрезмерное употребление рафинированного сахара (и сладостей на его основе) препятствует усвоению магния из продуктов.

**Витамин В 12** – один из основных для профилактики и коррекции задержки речевого развития. Основные пищевые источники витамина В12: кисломолочные продукты, яйца, соя, дрожжи, пивные дрожжи, зеленые части растений (ботва репы, редиса, моркови), салаты, зеленый лук, говяжья печень.
**Очень важно соблюдать режим в питании** (кушать в одно и то же время), что формирует ритм деятельности нервной системы – профилактика заикания, а также не забывать знакомить ребенка как с названиями продуктов, так и вербализовать запахи (пряный, свежий, ароматный, тухлый и т.п.), вкус (острый, кисло-сладкий), действия при приготовлении (тереть, выжимать и пр.).

**5слайд**

 **3страничка нашего журнала «Жиры, белки и углеводы»**

В основу современных рекомендаций правильного питания положена концепция рационального питания. Её суть состоит в том, что энергетическая ценность потребляемой пищи не должна превышать энергозатрат организма: человек должен получать необходимые белки, жиры и углеводы не только в достаточном количестве, но и в правильном (оптимальном) соотношении **1:1:4.**

 **БЕЛКИ** являются основным пластическим материалом. Недостаточное поступление  белка с пищей (мясо, молоко, рыба, яйца, бобы) сопровождается истощением, ослаблением защитных сил организма. Избыточное -  приводит к нарушению обмена веществ.

 **ЖИРЫ-** основной источник энергии. Они играют важную роль в создании нормального иммунитета, являются носителям жирорастворимых витаминов и тем способствуют их усвоению. Лучше других организмом  ребенка усваивается жир молока и молочных продуктов. Плохо усваиваются тугоплавкие жиры (бараний, говяжий).

У**ГЛЕВОДЫ**– также источник энергии благодаря легкому и быстрому распаду в организме. Они принимают участие в обмене веществ, способствуют полному окислению жиров («жиры сгорают в пламени углеводов»). Углеводы  содержаться в продуктах растительного происхождения (сахар, овощи, фрукты, злаки, бобовые) и в молоке.

**Минеральные соли и витамины** необходимы для формирования тканей (костей, зубов), для поддержания нормальной возбудимости нервных и мышечных волокон, кислотно - щелочного баланса в организме.

**Для закрепления материала предлагаю поиграть в**

 **игру: « Жиры, белки, углеводы**» (белок-кирпичики. углеводы-энергия, жиры-домик»

Слова: мясо, творог, сметана, рыба, сало, масло, мороженое, пироженое, каша, хлеб, сосиски, пирожки, молоко, горох, котлета, конфета…

**6слайд**

**4страничка. Полезные продукты для детей**

**Мясо** Вегетарианство детям противопоказано, им необходим животный белок. Именно из мяса ребенок может получить необходимое количество железа и аминокислот.

**Молокопродукты** У детей постоянно растет скелет, а чтобы он был крепким, нужен кальций. В больших количествах он содержится во всякого рода молокопродуктах. Молоко, сыр, творог, йогурт и кефир обязательно должны присутствовать в рационе малыша. А кисломолочные продукты, кроме всего прочего, помогают ребенку избежать дисбактериоза и поддерживают иммунитет

**Масло** Ребенку для нормального развития нужно 3-5 грамм сливочного и растительного масла в сутки. Это поможет обеспечить детский организм полиненасыщенными и мононенасыщенными жирными кислотами, витаминами A, D, E. Это улучшит иммунитет ребенка.

**Яйца** Яйца помогут малышу пополнить запасы витамина D. Особенно важно это в зимний период, также этот витамин, помогающий предотвратить рахит, содержится, кроме желтка яйца, в рыбе и шпинате. Если у малыша нет аллергии на яйца, обязательно давай ему этот продукт.

 **Капуста** В ней много клетчатки, минеральных солей, витаминов и углеводов. Наиболее полезна капуста в сыром виде, из нее можно делать салат.

**Орехи** Это хороший источник аминокислот и полиненасыщенных жирных кислот. Также в них присутствуют витамины А, Е, С и В, и минеральные соли.
**Свекла** Этот корнеплод не теряет своих полезных свойств круглый год. В нем содержатся пектины, калий, железо, витамины С, В1, В2, РР. Давать ее ребенку можно в вареном, запеченном и сыром виде. Свекла очень полезна для пищеварения и работы сердца.

**«Каша – радость наша»**

Доказано, что все каши полезны для детей. Каждая из круп содержит уникальный комплекс необходимых веществ: растительные белки и углеводы, минеральные вещества, витамины группы В.

Предлагаю сыграть в игру **«Я точно знаю, что**…»

**Кашу не испортишь**...

* **Маслом**
* Сметаной
* Шоколадом
1. **Как называется каша, сваренная из смеси нескольких круп?**
* Счастье
* **Дружба**
* Любовь
1. **Какую кашу называют кашей красоты?**
* **Овсяную(**источник натуральной клетчатки и белков, витаминов С, А, РР, Е, а также комплекса витаминов В, магния, фосфора, фтора, кальция, калия, никеля и других важных минералов, а также биотина, пектинов и других питательных веществ.
* Манную
* Рисовую
1. **Какая каша улучшает состояние зубов и дёсен?**
* Рисовая
* **Кукурузная** ( фосфор, отвечает за рост и восстановление тканей организма, за здоровье зубов и костей)
* Перловая
1. **Какую кашу называют «жемчужной»?**
* **Перловую (**Потому что перловая,а «перлами» на Руси называли жемчуг а саму крупу шлифуют из целых зерен ячменя. Любимая каша Петра1.
* Гречневую
* Пшённую
1. **Какая каша самая калорийная? Также в этой каше присутствуют витамины В1, В2, минерал калий.**
* Ячневая
* **Манная**
* Овсяная

**Слайд 7**

**5страничка.ТОП-10 самых вредных продуктов для детей**

**Чипсы.** О том, что это кладезь жиров, углеводов, массы красителей, усилителей вкуса и канцерогенов слышали, наверное, все. Но кроме этого чипсы могут в разы увеличить риск возникновения рака, спровоцировать болезни сосудов, анемию, гипертонию, расстройство пищеварения и даже гастрит.

**Сладкие газировки.**Как правило, в них содержится аспартам и бензонат натрия. Эти консерванты способны не только изменять порог чувствительности вкусовых рецепторов, но и вызывать неконтролируемые вспышки гнева, злости, депрессии или паники. А также вялость, аллергические реакции, в больших количествах – пищевые отравления и нарушения сердечной деятельности.

**Фастфуд**. Ребенок вообще не должен знать этого слова.

**Шаурма, беляши, картошка фри, бургеры** и т.д. – жарятся в обильном количестве масла, которое не меняется иногда по несколько дней, опасная еда для ребенка. грозит ожирением, слабоумием, нарушением обмена веществ, болезнями почек и сосудов.

**Копчености и колбасы**. В нынешней продукции этого ряда больше трансгенной сои, чем мяса, плюс бензопирен и фенольные соединения, а это все те же канцерогены.

**Продукты с глутаматом натрия (Е621).** Эта добавка способна значительно менять вкусовое восприятие, вызывать головные боли, вялость, сосудистые спазмы и нарушения обмена веществ. Читайте состав всего, что покупаете для ребенка и не выбирайте товары питания с пометкой Е621.

 **Маргарин**. Сплошной генномодифицированный жир.

**Кофе и энергетики**. Нервное истощение, бессонница, приступы беспричинного страха, аллергические сыпи и болезни почек – вот что может получить твой малыш, регулярно их употребляя.

**Жевательные резинки и желейные конфеты.** Источник многочисленных вредных красителей, загустителей, стабилизаторов, консервантов и прочей химии. Как минимум, прямой путь к ожирению, кариесу и частым несварениям желудка.

 **Шоколадные батончики.** Думаете, их делают из орехов, кокосовой стружки, нуги и карамели? На деле – это высококалорийная бомба с массой генномодифицированных продуктов и химических добавок.

**Майонез и кетчуп**. Также не самая полезная пища для детского организма. Если уж малыш не представляет своего рациона без этих соусов, лучше делать их самостоятельно из натуральных продуктов.

А чтобы “вкусовое” развитие ребенка протекало в правильном русле, многие специалисты рекомендуют вообще исключать из ежедневного рациона продукты, содержащие усилители вкуса и ароматизаторы. Иначе малыш быстро привыкнет к “вкусной” еде и обычная пища будет казаться ему безвкусной.

 Правильное развитие ребенка невозможно без обилия овощей, молочных продуктов, рыбных блюд и сухофруктов.

**Игра « Обжорка»( авторская игра)**

- Я буду Обжорка, я буду есть « вредные продукты». Родители придумывают вредные продукты, Обжорка их « съедает». Дети прицепляются к Обжорке. Получается толстый человек. Собрались все в круге: мы хотим быть такими толстыми Обжорами, нет. Мы будем кушать полезную еду.

**Слайд 8**

**6 страница Вода**

Вода ( человек на 70 % состоит из воды, приучая ребенка пить чистую воду, мы очищаем организм от ненужных шлаков, даем ребенку энергию, регулируем правильный обмен веществ. О необходимости употребления жидкости человеком известно давно. Врачи утверждают, что запас влаги в организме должен быть не менее 2 литров. Именно чистой воды нужно выпивать ежедневно. Меньше употреблять газированных напитков, т. к. они содержат вещества, вредные для вашего организма. Предпочтение отдавайте напиткам, полезным для здоровья.

Давайте порассуждаем о важности воды в нашей жизни.

**Объясни пословицы о воде:**

1столик -Чистая вода для болезни беда.

2столик -Вода всему госпожа: воды и огонь боится.

3столик - Если есть хлеб и вода. То уже не беда.

4столик - Без воды –земля пустырь.

**Слайд 9**

**7страничка –точечный массаж для повышения иммунитета.**

**Перед следующим заданием нам необходимо немного отдохнуть и оздоровиться.**

 ***Проговаривая текст, массируем точку ХЭ – ГУ, расположенную между большим и указательным пальцами руки.***

Есть волшебная точка у нас,

Будем крутить ее каждый час.

От простуды помогает,

От инфекции спасает.

От безделья, лени – тоже

ХЭ – ГУ – точка всем поможет.

Стало скучно, не грустите –

ХЭ – ГУ – точку покрутите.

Утром, днем и перед сном

Дружно с точкой мы живем.

**Слайд 10**

**8страничка. Вкусное и полезное меню**

Задание. Составьте полезное меню питание, используя полученную информацию :

Первый столик –завтрак для дошкольника,

второй столик- обед,

3 столик- перекус или полдник,

4столик- ужин.

Время для обдумывания 3минуты. Объясните, чем полезны ваши блюда.

**Слайд 11**

**9страничка Результаты работы по проекту «хочу все знать о здоровом питании» с детьми, родителями и педагогами.**

**Дети**  чаще отказываются от газировок, чипсов, больше стали есть овощей, каш, фруктов, пить чистую воду.

Родители с интересом приняли участие в проекте. Совместно с детьми готовили полезные блюда, постепенно убирая из рациона детей вредные продукты, изучали информацию по составу продуктов питания. Они беседовали с детьми, задавали им вопросы, побуждая их к размышлению и простым рассуждениям, способствуя развитию их познавательной активности.

**Слайд12**

В завершении нашей игры я предлагаю вам помедитировать (проводится под спокойную музыку).

Давайте найдём своё сердце, прижмём обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит: «тук, тук, тук». А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте улыбнёмся и подарим друг другу немного света и тепла своего сердца.

**Слайд13**

**9страничка.**Закончить нашу встречу мне бы хотелось словами **Толстого Л.Н.: «Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и могли управлять своей душой и телом».**

А я хочу поблагодарить Вас за внимание и за работу.

Будьте всегда здоровы и счастливы! Я желаю здоровья Вам и вашим детям!

 **Список используемой литературы**

1.Безруких М.М., Филиппова Т.А., Разговор о правильном питании: раб.тетрадь – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

2.М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой, Методические рекомендации «Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников», Москва - 2012 г.

3.М.Д. Маханева Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. 2-е изд., испр. и доп.- М.:АРКТИ, 2000.-108с.